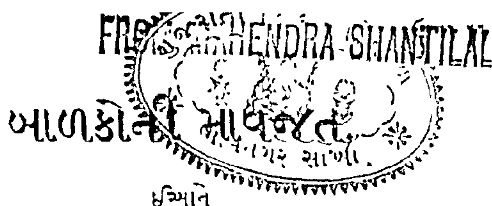


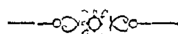
બાળકોની માવજત

ઉઆને

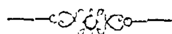
તેઓની તંદરોસ્તી કેમ જાલવવી તથા ગ્નાન તથા નીતી સંબંધી કેળવણી કેમ આપવી તે વીશે.

બનાવનાર

ફરામજી શાપુરજી ડાકટર.



" કેહે નેપોલીયન દેશને, કરવા આબાદાન;
સરસ રીતછે એજ કે, દો માતાને ગ્નાન."



મુંબઈ,

યુનીયન પ્રેસ.

ઈ૦ સ૦ ૧૮૬૪.

કીમત રૂ. ૨॥

અમેઠો
બા.ઈ.ઈટ
ડોરનું
(ભાગ)

21651

TO

THE HON'BLE RUSTOMJI JAMSETJI JEEJIBHAI,

MEMBER OF THE LEGISLATIVE COUNCIL

OF BOMBAY &c. &c.

IN TOKEN OF THE MANY ACTS OF HIS PRINCELY

BENEVOLENCE AND PHILANTHROPIC ZEAL

FOR THE SOCIAL IMPROVEMENT

OF HIS COUNTRYMEN,

THIS WORK

IS RESPECTFULLY DEDICATED BY HIS HUMBLE

AND OBEDIENT SERVANT,

THE AUTHOR.

આનરેબલ શેઠ રૂસ્તમજી જમશેદજી જીજીભાઈ,

મુંબઈની "લેજીસલેટીવ કૌંસીલ" ના "મેમબર"
ઈત્યાદી ઈત્યાદી.

એઓને

એમની મહા પરોપકાર બુધી

તથા

દેશહીતકારી કામોમાં ઉલટને માટે

આ ગ્રંથ

એમના આજ્ઞાકારી સેવક

રચનારે

અરપણ કીધો છે.



પ્રસ્તાવના.



ખુદરતના બનાવનારે એવું સંરજાવેલું છે કે મણુશ જાતનું બચ્ચું જીયારથી જનમે તીયારથી તે ચોકસ મુદત સુધી પોતાના માંબાપના આસરા તથા બરદાસ્ત હેઠળ રેહે. હવે એટલી મુદતમાં દરેક માંબાપને પોતાનાં બાળક તરફ ઘણી તથા તહરેવાર ફરજો બજાવવી જોઈએ છે. અગર જો માતપીતાઓ એ ફરજ અચ્છી રીતે સમજી સારી કાની બજાવે તો તેઓએ પોતાનાં બાળકને ફાએદો કીધો એટલુંજ નહી પણ મંડળી તથા સઘળી મણુશ જાતને ફાએદો કીધો એમ સમજવું કારણ કે સારી તંદરોસ્તી તથા કેલવણી વાળું બાળક આગળ ચાલતાં મંડળી તથા મણુશ જાતઉપર એક નકામો બોજો થઈ પડવાને બદલે ઘણું ઉપીયોગી માણસ નીવરે છે. હવે ઉપલી ઘણી અગતની ફરજો ઘણાં ખરાં માંબાપો સારી પેઠે સમજતાં નથી અને તેથી તેઓ પોતાનાં બાળકના હકમાં ઘણી ખરાબી કરે છે અને તેથી ઘણી વાર કુમલા જીવની બેહનીઆક ખુઆરી પણ થાય છે. હવે એવા કુમલા પ્રાણનો જે એવો અનઘટતો અનર્થ થાય છે તે અટકે તથા માંબાપોને ઉપલી ફરજો અદા કરવાને મદદ મલે એવી મતલબથી આએ પુસ્તક

લખવામાં આવીયું છે, અને એથી જો માંબાપોને કંઈબી મદદ મલશે તથા હજારો કુમલા પ્રાણનો દર વરસે જે નાશ થાય છે તેમાં એક દોકડા ભારબી ઘટાડો થશે તો એના બનાવનારનો હેતુ પુરે પુરો પાર પડીયો એવું તે સમજશે.

આ પુસ્તકના પેહેલા ભાગમાં બાળકની તંદોરસ્તી કેમ જાળવવી તે વીશે બયાન કરવામાં આવીયું છે અને પાછલા ભાગમાં તેનાં ખીલતાં મનને તથા નાજુક જીગરને કેવી વળાણ આપવી કે જેથી આગળ તે જે કેળવણી લેવાનું છે તે ઘણી સારી રીતે તથા વખત અને પૈસાના થોડા ખરચે મેલવી શકે તે વીશે ટુક ખુલાસો કીધો છે.

એ પુસ્તક રચવામાં ઘણાક કાબેલ અંગરેજી ડાકટરોનાં પુસ્તકની તેમજ સ્ત્રી બોધ, જ્ઞાન પ્રસારક તથા બીજાં એક બે ગુજરાતી ચોપાનીયાંની મદદ લેવી પડીછે વાસ્તે એ સઘળાનો આ ઠેકાણે ઉપકાર માનવાને હમો દરૂસ્ત ધારીએ છે.

એ ચોપડીમાં આવેલી કેટલી એક બાબદોને હમોએ સેંજમાં પતાવી દીધી છે અને ઘણી એકનું જોહાં અગત જોગ મલમ પડયું છે તાંહાં જરા વીસતારીને બયાન કીધું છે, પણ એ છતાંબી જો એની અંદરની કંઈક બીના સમજ નહી પડે તો તે વીશે કોઈ શીખેલાં માણસને અથવા ડાકટરને પુછીને ખુલાશો મેલવવાની તસદી લેવી એવી દરેક વાંચનારને હમારી અરજ છે.

છેલું, આએ ચોપડીની છપાઈ ઈત્યાદીનો સઘળો ખરચ આપવાને જે બે સખી હીંદુ ગ્રસ્થોએ કબુલીધું છે તેઓનો ઘટતો આભાર માનવાને આએ જગાએ હમો હમારી ફરજ સમજીએ છે.

મુંબઈ, તારીખ ૪ થી
આગશ્ટ સને ૧૮૬૪.

ફરામજી શાપુરજી.



બચ્ચાંઓની માવજત.

ઘણાએક કાબેલ શાખસોનું એવું મત છે કે, જે દેશ અથવા કોમનાં છોકરાંઓની માવજત ઉપર સારૂં ધ્યાન અપાતું હોય, તો તે દેશ અથવા કોમ ઘણુંકરીને હીમતવાન, જોરાવર તથા દોલતમંદ થાયછે. અગરજો આપણે આ દુનીઆ ઉપરનાં જુદા જુદા દેશ તથા કોમની તવારીખ ધ્યાન દઇને તપાશીશું, તો આપણને એ વાતની સચાઇ માલમ પડયા વગર રેહેશે નહીં. અસલના યુનાનીઓ આ દુનીઆની સપાટી ઉપર એક વખત જે મોટી સરફરાજી ભોગવી ગયા છે તેનું મુખ્ય કારણ તપાશીશું તો એવું માલમ પડશે કે તેઓ પોતાના બાળકોને ન્હાનપણથી હીમતવાન, દેલાવર તથા તનદુરસ્ત રાખવાની તજવીજ કરતા હતા; તેમજ જો અસલના રેઆનીઓની જાહોજલાલી તથા મોટાઇનું મુળ આપણે શોધવા માંગીશું તો આપણને બીજું કાંઇજ નહીં, પણ તેઓ પોતાના ફરજંદોને ઊછેરવામાં અતીઘણું ધ્યાન આપતા હતા, એવું માલમ પડશે. તેઓના તે વખતનાં ચાલુ રેવાજ ઉપરથી માલમ પડેછે કે, દરેક છોકરાએ ઘોડા ઉપર સારીપેઠે બેસી જાણવું જોઇએ, જુઠું બોલવું નહીં, પોતાના દેશનો પ્યાર પોતાની છાતીમાં હંમેશ રાખવો, એ અને એવીજ બીજી હજારો નીતીની, ધરમસંબંધી, તથા સંસારી બાબદોની તરબીઅત પોતાના છોકરાઓને નાહાનપણથી

આપવામાં તેઓ ઘણાજ ખંતી હતા. હવે અસલનો વખત છોડી હાલ આપણા જમાનામાં આપણા રાજ કરતાઓનોજ દાખલો લેઓ. તેઓ જે આખી દુનીઆમાં મોટી હકુમત ચલાવે છે, તથા વિદ્યા, હુનર અને કળાકૌશલ્યમાં ખરી હીંમત, તથા જોરમાં મોટાઈ ભોગવે છે, અને બધી સુધરેલી કોમમાં સહુથી મોટો દરજો તથા માન મેળવેછે, તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે, નાની વયમાં તેઓની મનની તથા તનની કેળવણી-ઉપર ઘણું સારૂં ધ્યાન આપવામાં આવેછે. એ લોકોમાં દરેક માતા પોતાના બાળકને તનદુરસ્ત રાખવું અને ભણેલું તથા નીતીમાન કરવું એ પોતાની સહુથી પેહેલી અને મોટી ફરજ સમજે છે; પણ આગળા કેઆનીઓનાં આ જમાનાનાં બચાંઓ ઇઆને પારશીઓ એ બાબદ ઉપર ઘણુંજ થોડું બલકે કંઈજ ધ્યાન આપતા નથી એ ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. તેઓમાં ધર્મ સંબંધી તથા નીતીની કેળવણી તો મલેજ નહીં; તથા તેઓ પોતાનાં બચાંઓને તનની તથા મનની જે કેળવણી (જો કેળવણી તેને કેહેવાય તો,) આપેછે, તે ઘણીજ અધુરી તથા હજારો ખામીથી ભરપુર છે. એ વાતની સાબીતી પારશીઓનાં છોકરાંઓની હાલત તપાસ્યાથી મળશે. શરીરે મજબુત, આસુંદાં તથા સુખીઆરાં તો આપણને ઘણાંજ થોડાં મળવાનાં; પણ તેના બદલામાં આપણે જાંહાં જોઈશું તથા જઈશું તાંહાં અંગે તવાયલાં ફીક્કાં તથા દુબળાં બચાંઓ નજરે પડશે; તેઓના ગાલ બેસી ગએલા, આંખમાં ખાડા પડેલા, હાથ પગ તવાયલા દીવાસળી જેવા તથાં પેટ ગરવાર બઈરીની માફક કોઈવાર બાહાર નિકળી

આવેલું હોયછે. એ સઘળું સુધરેલામાં ખપનારા પારશી-ઓને છાજતું નથી, તથા આ વાત તેઓએ ખુબ ધીઆનમાં રાખવી, કે તેઓનાં ઉધરતાં બચાંઓની આવી દયા ઉપજાવે એવી હાલતમાં જો ઘટતો અને સારો ફેરફાર કરવાની તેઓ તજવીજ નહીં કરશે, તો જે મોટાઈ તેઓ હાલ ભોગવે છે, તથા હીમતવાન તથા સુધરેલી કોમ દાખલ જે તેઓને હાલ થોડું ઘણું માન મળે છે, તે તેઓ કદાચ ખોઈ દેશે, અને તેઓની ઓલાદ હીમતવાનને બદલે નબળી તથા હીચકારી, દોલતમંદને બદલે કંગાલ, સુધરેલીને બદલે અપટ, તથા ઉપયોગીને બદલે નીરઉપયોગી થઈ પડશે. એ વિચાર પારશીની કોમનું ભલું ઇછનાર શખશોનાં દીલમાં કાંઈ થોડી ધાસતી ઉતપંન કરતો નથી.

આપણે કોઈ પારશી સ્ત્રીને પુછીશું કે તમારે પેટે કેટલાં બચાં જનમીઆં હતાં, તથા હાલ તેઓમાંનાં કેટલાં જીવે છે? (તેઓ બધાં જીવે છે એવું તો આપણે પુછતાજ નથી; કારણ કે આ તો એક જાણે સાધારણ કાયદોજ હોય કે જેટલાં છોકરાં જનમે તેમાંથી થોડાં તો મરણ પામવાંજ જોઇએ) તો તે કેહેશે કે, ખોદાના આપેલાં તેને પેટે છોકરાં તો ૮-૧૦ થયાં હતાં, પણ તેમાંનાં હાલ માતર ૩ કે ૪ જીવેછે. હવે જાણવું જોઇએ, કે પાક પરવરદેગારે આપણે પેટે છોકરાંને જનમ આપીઓ છે તે કાંઈ નાહાનપણમાં કબરવાસી કરવાને વાસ્તે નથી. ખરૂં છે કે કેટલાંક બાળકો એવાં તો નબળાં તથા દરદી જનમે છે કે, તેઓને સૌથી સરસ પાયા ઉપર રચેલી માવજત તથા સૌથી કાબેલ તબીબની સરસમાં સરસ હીકમત તથા દવા

બચાવી શકતી નથી, તોપણ જો બચાંઓની તંનદરોસ્તી તથા માવજત ઉપર ઘટતું ધીઆન આપીએ તો, હાલ જે છોકરાંઓની મોટી સંખીઆ નાહાની ઉમરમાં મરણ પાંમે છે, તેમાં અતીઘણો ઘટારો થાય. સારી માવજતથી બચાંઓની તનદરોસ્તીમાં કેટલો વધારો તથા મરત્યુકની ટીપમાં કેટલો ઘટારો થાયછે, તેનો અડસટો આ નીચેના દાખલાપરથી માલમ પડી આવશે.

ખરાબ અથવા વગર સમજણની માવજતથી બચાંના શરીર ઉપર એટલી તો માઠી અસર થાયછે કે નજદીક એક સદી આગમજ લંડન શેહેરનાં બેગારી લોકોમાં દર ૨૪ છોકરાંએ ૨૩ છોકરાં પેહેલા વરસમાં મરણ પામતાં, પણ જારે પારલમેંટે (ઇગલંડ દેશની મોટી સભા) એ વિશે તપાસ કરીને છોકરાંઓની માવજત લેવાની રીતનો સુધારો કીધો, ત્યારે દર વરસે જે ૨,૬૦૦ મોત નીપજતાં હતાં, તેમાં ઘટારો થઇને માતર ૪૫૦ મોત નીપજવા લાગાં; પણ એથીબી વધારે ખાતરી ભરેલો તથા અજાએબ જેવો દાખલો આ નીચે લખેલો છે. ડબલીન શેહેરનું સુવાવડખાનું સને ૧૭૫૭ માં ઉભું કરવામાં આવ્યું હતું, તારથી તે સને ૧૭૮૩ સુધી, ઇયાને ૨૬ વરસની મુદતમાં તેમાં ૧૭,૬૫૦ છોકરાંઓનો જનમ થયો હતો; એમાંથી ૨,૯૪૪ છોકરાં યાને દર ૬ છોકરાંએ ૧ છોકરૂં મરણ પામતું; પણ જારથી તે સુવાવડખાનામાં અગત્યનો ફેરફાર તથા સુધારો કીધો ત્યારથી મરત્યુકની ટીપમાં ઘટારો થતો આવ્યો, તે એટલે સુધી કે ઉપર કહેલાં વરસપછી જે ૮,૦૩૩ છોકરાં જનમીયાં, તેમાંથી માતર ૪૧૯

છોકરાં મરણ પામીયાં, યાને ૧૯૦૩ છોકરે એક છોકરૂં મરણ પામતું હતું, એટલુંજ નહીં પણ સારાં બાયગે મરત્સુકની ટીપમાં એથી બી વધારે ઘટારો થતો જાયછે; કેમકે ૧૮૨૬ થી તે ૧૮૩૨ વરસની મુદતમાં જે ૧૬,૬૫૪ છોકરાં જનમીયાં હતાં તેમાંથી ૨૮૪ મરણ પામીયાં; યાને ૬૨ ૫૮૦૨ છોકરે ૧ છોકરૂં મરણ પામીઉં હતું.

ઉપલા દાખલાથી દરેક વાંચનારની ખાતરી થશે કે સારી માવજતથી બાલકની તંનદોરસ્તી સુધરે છે તથા તેઓમાંનાં ઘણાં નાહાની વયમાંજ મોતનો ભોગ થઇ પડતાં નથી; વાસ્તે દેશીઓમાં બચાંની માવજત કરવાની રીતમાં કાંઈ સારો સુધારો થાય તથા તેઓમાં મરણ જે બેહદ ખરાબી કરેછે તેમાં કંઈ ઘટારો થાય, એવી મતલબથી આં પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે; અને એની અંદરની સૂચના તથા ચેતવણી ઉપર પ્યારી માતાઓ ઘટતું ધીયાન આપશે તથા તે ઉપર અમલ કરશે એવી અમારી વીનંતી છે.

તરતનાં જનમેલાં બાલકનો નારીઓ બાંધીને કાપીયા પછી તેની પેહેલી માવજત નવડાવવાની કરવી. એ કામ ઘણીજ સંભાળથી તથા એમાં જેને માહેતગારી હોય તેણેજ કરવું. તે આ પ્રમાણે :—

તરતનાં જનમેલાં બચાંને નવડાવવાની રીત.—તરતનાં જનમેલાં બચાંના બદન ઉપર એક જાતની ચીકણી દહીં જેવી સફેદ વસ્તુ વળગી રહેછે. એ ચીકણી વસ્તુ ઘણું કરીને કાખ, જાંગના કાતરા અને આંખનાં પાંપણમાં વધારે હોયછે, પણ તેને ઘણી સંભાળ રાખીને એ જગામાંથી સાફ કરવી જોઇએ છે. તે પાણીથી સાફ થતી

નથી, તથા સાબુ સાથે ગળીને ધોવાઇ જતી નથી, પણ તે કોઈ ચીકણી વસ્તુ સાથે જલદીથી મળી જાયછે, અને પછી જો સાબુના પાણીથી ધોઇ નાખી હોય તો, જલદી ધોવાઈ જાયછે; વાસ્તે એક અથવા બે ઇંડાંની દાળ અથવા પોમેટંમ તે બચ્ચાને આએડીલે આસતે રહીને લગાડવું; અને તે પછી સાબુના સુમરાયાં પાણીએ વાદલાંવતે અથવા ફલાનલના પોચા કટકાવતે ધોઈ નાખવું. એ રીતે નવડાવતી વખતે બચ્ચાંનાં શરીરને થંડો પવન નહીં લાગે તેને વાસ્તે ખુબ સંભાળ લેવી, પણ કેટલીક માતાઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે ઇંતેજાર થઈ બચ્ચાંને શરદી નહીં પોંહોંચે એવા વિચારથી પાણીમાં બરાંડી દારૂ નાખે છે તેની કાંઈ જરૂર નથી, બલકે તે નુકસાન કારક છે. અગરજો ઉપર કહ્યું તેમ નવડાવતાંબી પેલી ચીકણી વસ્તુ કેથે વળગી રેહે તો તેને ઘણા જોરથી ઘસડી સાફ કરવાની તજવીજ કરવી નહીં; કારણ કે એથી બચ્ચાની નાજુક ચામડીને ઘણી ઇજા થાયછે. તે બચ્ચાંનાં શરીર ઉપરથી એક અથવા બે દહાડામાં પોતાની મેળેજ તે ચીજ સુકાઇને ખરી પડશે અથવા બીજી વખતે નવડાવતાં ધોવાઈ જશે. નવડાવતી વેળાએ આ વાત યાદ રાખવી કે જે પાણી અથવા વાદલીથી અંગ ધોઈ સાફ કીધું હોય તેજ મેલા પાણીએ તથા વાદળાંએ મોડું ધોવું નહીં, કારણ કે બદન ઉપરનો મેલ આંખમાં ગયાથી ઘણું નુકસાન કરેછે; તેથી વારેઘડીએ બચ્ચાંની આંખ આવેછે, તેમાં પરૂ બંધાય છે તથા તે બચ્ચાને ઘણી પીડા કરેછે. કોઇવાર બચ્ચું એથી આંધળું પણ થઇ જાયછે. કોઇવાર

એવું બને છે કે છોકરૂં અધુરે માસે જનમેછે તેથી અથવા પુરા દાહાડાનું તોપણ ઘણું નબળું હોય તેથી તે ઘણું નાજુક હોયછે, ત્યારે તેનાથી જરા પણ થંડી ખમાઈ શકાતી નથી. એવે પ્રસંગે તેને જનમીયાં પછી તરતજ નવડાવવાના કરતાં ગરમ ફલાનલના પોચા કડકામાં તે બરાબર દમ લેઈ શકે, અથવા સારીપેઠે રડે ત્યાંસુધી વીટાળી રાખીયું હોય તો વધારે સારૂં.

ઉપર કહ્યું તેમ નવડાવીયા પછી બચાને રૂની ગોદડીમાં સુકી દાઈના ખોળાપર રાખી કોઈ પોચા સાફ કડકાવતે તેનું આખું શરીર આસતે રહીને સાફ લુછી નાખવું; જાંગના કાતરા, બગલ તથા ગળું ઇતીયાદી બાગો ઉપર આંગ લુછીને સાફ કરીયા પછી જો વાયોલેટ અથવા સ્ટારચ પોડર (પોટર) છાંટીયો હોય તો સારૂં, નહીં તો એ બાગો એક એક સાથે ઘસાયાથી કોઈવાર પાકી આવેછે. ઘણું કરીને જે છોકરાં શરીરે દોંગા હોય તેઓને તો એ પોડર છાંટવોજ જોઇએ; પણ નવડાવતી વખતે એને ધોઈને સાફ કરવો જોઇએ, નહીં તો તે ગુણને બદલે અવગુણ કરવાનો.

એ પછી બચાના નારીયાની જતન કરવી.—આપણા લોકો નારીયાને એક દોરી બાંધી તેનો હરડો કરી બચાંના ગળાંમાં છુટો ઓરવી રાખે છે, તે રીત ઘણી ખરાબ છે, કારણ કે તેમાંથી કોઈવાર જે રશી નિકળે છે, તે બચાંની નાજુક ચામડીને લાગ્યાથી ઘણું નુકસાન કરેછે, તથા તેમાંથી જે બદબો નિકળે છે તે બચાંના દમમાં જઈ નુકશાન કરેછે એટલુંજ નહીં પણ, બચાંની પોતાની હીલ

ચાલથી તથા આપણા ઉચક મેલથી તે બાંધેલા નારીઆ ઉપર ખેચાણ થાયછે, અને તેથી ડુંટી મોહોટી બાહાર નીકળી આવેછે અથવા કોઇવાર તે તુટીબી જાયછે.

સુધરેલા દેશોમાં નારીઆને જાલવવાની રીત.—એક ચોખંડાં ઝીણા કપડાનો કડકો લેઈ તેને વચોવચમાંથી કાણું પાડેછે, એ કાણાંમાંથી તે નારીઆને પસાર કરેછે, અને પછી પેલા કપડાના ચારે છેડા તેની ઉપર વાળી લેછે; અને એ રીતે વીટાળેલા નારીયાને પેટ ઉપર સપાટ મુકી એક નરમ ફલાનલનો પાટો પેટે બાંધેછે કે જેથી કરી નારીઓ સચવાય છે, પેટને આસરો મળેછે અને દુંટી બાહાર નીકળવાની ધાસતી રેહેતી નથી. ઉપલા ચોખંડા કડકાને કોઈવાર જરા બાળીને પછી વાપરવામાં આવેછે, તેની મતલબ એ કે, તે નારીઆમાંથી નીકળતી બદબો ઓછી થાય, કાંકે આ વાત ચોકસ છે, કે કોયલો અથવા એવીજ કોઈ બળેલી ચીજ બદબોને ઓછી કરેછે, એ રીત દેશી દાઈઓએ તથા માતાઓએ કામમાં લાવવી જોઇએ, પણ યાદ રાખવું કે પેટ ઉપરનો પાટો બાંધતાં તેને તાંણીને બાંધવો નહીં. નારીઓ ૫) પાંચથી તે ૧૦ દસ દહાડામાં ખરી જાયછે; ત્યાર પછી પેલાં કપડાંની તથા પાટાની કંઈ જરૂર રેહેતી નથી, પણ કોઈ વખત પેટની ચાંમડી ઘણી નબળી હોયછે, અથવા બચું રડેછે ત્યારે દુંટી તણાઇને બાહાર નીકળી આવેછે ત્યારે પેલો પાટો ૫ પાંચ ૬ ૭ મહીના વેર બાંધવાની જરૂર પડેછે.

બચાંને નવડાવીને સાફ કરીયા પછી તથા ઉપર કહ્યું તેમ નારીઆને બાંધીયા પછી તેને કપડાં પેહેરાવવાની

તજવીજ કરવી. દેશી સ્રીઓ તરતનાં જનમેલાં બચાંને સાડીના ચુંથામાં અથવા એવાજ બીજા કટકામાં અમસ્તું લપેટી ઝોળીમાં સુવાડે છે તે રીત ઠીક નથી, કારણ કે આજસુધી તે બચું ગરભસથાનમાં એક સરખી ગરમીમાં રેહેતું હતું તે એકાએક થંડી હવામાં આવ્યાથી પીડા ભોગવતું હોય એવું આપણને તેનાં રડવા ઉપરથી માલમ પડેછે, વાસ્તે તેનો સાડીના ચીથરાં કરતાં કોઈ વધારે સારી રીતે થંડીથી બચાવ કરવો જોઈએ છે. બચાંને ગરમીમાં રાખવાને કઇ જાતનાં કપડાં પેહેરાવવાં તથા કેમ પેહેરાવવાં તેનું વીગતવાર બયાન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી, કારણ કે તે સાધારણ અકળ કહી શકશે; પણ માતર એટલું કેહેવું જોઇએ છે કે બચાને પોશાક ગરમ, ઢીલો, નરમ તથાં હલકો જોઇએ, જેમકે ફલાનલનું છેક પગવેર આવે એવું તથા હાયના પોહોચા વેરની લાંબી બાહાંયવાળું ઝબલું તથા કોઈ ઝીણા કપડાની બેસતી પણ ઢીલી ટોપી ઇતીઆદી. જારે તરતનું જનમેલું બચું ઘણુંજ નાજુક હોય અથવા અધુરા મહીનાનું હોય ત્યારે તેનો થંડીથી સંભાળ લેવાને ખુબ ધ્યાંન આપવું. એવાં બચાં ઘણાંજ નાતવાન હોયછે તેથી તેઓના અંગમાં ગરમી ઘણી નથી હોતી. તેઓનો સાદ ઘણો ઝીણો હોયછે તથા તેઓ આખો વખત કણણીયાં કરેછે. જરાખી થંડી હવા તેઓ ઉપર ઘણીજ નારા કારક અસર કરેછે તેથી તેઓને ગરમના ગરમ રાખવાને ઘટતી ચોકસાઈ નહીં રાખી તો તેઓ ઘણું કરીને મરણ પામેછે. એવાં બાળકોને મોહડાં શીવાય માંથાથી તે પગ સુધી રૂની ગાદી કરી તેમાં વિટાળી રાખવાં તથા તેઓની

માના પાસામાંજ સુવાડી રાખવાં જોઇએ, કે જેથી તેઓને વધારે હુફ આવે. કપડાં પેહેરાવીઆ પછી બાલકને ઝોળીમાં અથવા તેની માના પાસામાં સુવાડવું તે એવી રીતે કે જમણી બોરદુ જરા વધારે દબાય. એ વખતે સંભાળ રાખવી કે બચાંના મોહડાં ઉપર રોશની ઘણી નહીં પડે તથા તેની ઝોળી એવી જગામાં રાખવી કે જ્યાં પવન વધારે જોરથી નહીં ફુંકતો હોય. ઉપર કહ્યું તેમ જે માવજત લઇને બચાંને સુવાડીએ તો તે ત્રણથી છ કલાક સુધી ચેનથી ઉંઘશે. એ પછી તે ઉઠે ત્યારે તેને ખોરાક આપવાની જરૂર છે.

તરતનાં જનમેલાં બચાંને ધવડાવવાવિશે——દેશી સ્ત્રીઓમાં એવી એક ચાલ ચાલુ છે કે બાળક જનમીલું કે તેને ધોઈ સાફ કરી ગોળ, બતાસા અથવા સાકરનું પાણી પાંયછે, તે ઘણુંજ અણઘટતું તથા નુકસાનકારક છે; કારણ તેઓએ ખુબ યાદ રાખવું જોઇએ છે કે બાળકને જનમની છેક છેલી ઘડી સુધી રાહુથી સરસ ખોરાક (માતાનું લોહી) મલીયો હતો વાસતે તેના જનમ પછી ૫–૭ કલાક સુધી તેને કાંઇપણ ખોરાકની જરૂર નથી પણ તેને બદલે ગરમી તથા ઉંઘની પેહેલી તથા ઘણીજ જરૂર છે. ગોળનું અથવા સાકરનું પાણી પાયાથી બાળકના પેટમાં ખટારા પેદા થાયછે, પવન દોડીયા કરેછે, તથા તેમાં દુએછે કે જેથી તે રડીયા કરેછે. કોઇવાર તેને લીલાં પેટ આવેછે તથા ઉલટી થાયછે અને એ પ્રમાણે તેનાં શરીરમાં અજીરણનો પાયો નખાય છે. ખુદરતે માના થાનમાં જે ખોરાક તૈયાર કીધો છે તેજ ખોરાક

સહુથી સરસ તથા હલકો છે, વાસતે બચ્ચું સુઇને ઉઠીયા પછી તેની માએ તેને ધવડાવવું. કોઈવાર બચ્ચું સુતા પછી પાછું એક બે કલાકમાં ઉઠે છે અને તેની મા ઉંઘમાં હજુ આસાએસ લેતી હોયછે, એટલામાં તે ધાવવાની ઘણી તલપ કરેછે ત્યારે, તેને તાજું દુધ અને ગરમ પાણી ભેળીને અથવા ફક્ત સુમરાપલું પાણી આપવું અથવા તેનો અંગુઠો તેના મોઢામાં અમસતો ચુસવા આપીને તેને પાછું સુવાડવું, પણ તેને ઉપલું ગોળ અથવા સાકરનું પાણી પાવું નહીં તથા તેની માને એટલી જલદી ઉંઘમાંથી ઉઠાડવી નહીં. આપણામાંની કેટલીએક માતાઓ પોતાના બાળકને બે ત્રણ દહાડા સુધી થાન આપતી નથી પણ એને બદલે તેને ઉપલું ગોળ અથવા સાકરનું પાણી તેટલા દહાડાસુધી આપેછે તે રીત બાળકના તેમજ તેના હકમાં ઘણીજ ખરાબી કરેછે. તેઓ પોતાના બચાવમાં એવું કહેછે કે પેહેલા બે ત્રણ દહાડા સુધી ચીક આવેછે વાસતે ચીક જો બચ્ચું ધાવેતો નુકસાન થાય, પણ એ તેઓનું બોલવું તેઓનું અગ્નાનપણું બતલાવી આપેછે, તથા ઉલટું તેઓના મતને ટેકો આપીયા ને બદલે ઓર લુલું કરેછે; કારણ કે એ ચીક બાળકને નુકસાનને બદલે એક મોટો ફાયદો કરેછે; તે એકે એની અંદર જરા પેટ લાવવાની ખાશીયત હોયછે તેથી બાળકાનાં પેટમાં જે મેલ બંધાઈ રહીયો હોય, તેને સાફ કરેછે. વળી બીજું એ કે સઘળાં હલકે વાંધેનાં જનાવરો પોતાનાં બાળકને પેહેલું દુધ અથવા ચીક ધવડાવે છે, અને એ નુકસાનકારક હોત તો પરવરદેગાર કદી તેને માતાના થાનમાં ઉતપન કરતે નહીં.

પણ પેહેલે વેતે અને કોઇવાર બીજે તરીજે વેતે પણ માતાના થાનમાં બારથી તે ચોવીસ કલાકની અંદર દુધ આવતું નથી, ત્યારે અલબતાં તેને કાંઈ બીજું પાવું પડેછે. એવે વખતે પણ ઉપલું ગોળ અથવા સાકરનું પાણી આપવું નહીં, પણ તેને બદલે એક ભાગ ગધેડીનું દુધ અને એક ભાગ ગરમ પાણી આપવું, અથવા જો ગધેડીનું દુધ નહીં મળે તો એક ભાગ ગાયનું દુધ અને બે ભાગ ગરમ પાણી ભેળીને તેમાં બતાસો નાંખી સેહેજ મીઠું કરીને આપવું; પણ માતાના થાનમાં દુધ આવવા માંડીયું કે તે પછી તે શીવાય બીજું કાંઈ આપવું નહીં. જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને જનમ આપીયા પછી ૫–૭ કલાકમાં ધવડાવતી નથી તેઓ પોતાનાં તથા પોતાના બાળકના હકમાં ઘણી ખરાબી કરેછે. પોતાની, એ રીતે કે એટલા વખતમાં નહીં ધવડાવીયાથી તેઓના થાન ભરાઇને સુજી તથા તણાઈ આવેછે; તેની ટીચકીઓ કઠણ થાયછે અને તેથી તેઓને કોઇવાર ઘણો મજબુત તાવ આવેછે, એટલુંજ નહીં પણ, પછી જારે તેઓ ધવડાવવા જાયછે તારે તેઓને અતી ઘણું દુઃખ ખમવું પડેછે, તે એટલા સુધી કે, કોઇવાર તેઓથી ધવડાવી શકાતું નથી. પણ ૫–૭ સાત કલાક પછી ધવડાવીયું હોયછે તો તેઓને નુકસાનને બદલે ઘણો ફાયદો થાયછે, તે એ કે ગાંઠ ઘણી તથા ઘણા દહાડા સુધી દુખતી નથી, દસ્તાન દુઆરા વગર ખુલાસાથી પડેછે, તથા વીઆયાં પછી દસ્તાનરૂપે કોઇવાર જે બેહદ લોહી જાયછે, તેનો અટકાવ થાયછે. હવે બાળકને ખરાબ એટલા વાસ્તે કે થાન એક વખત ભરાઇને સુજી આવીયાં કે પછી તેનાથી

ધવાઈ શકાતું નથી, અને ત્યારે થાનમાંથી થોડું દુધ કાહાડી પછી ધવડાવવું પડેછે, અથવા થાનમાંથી કાઢીને દુધ હાથે પાવું પડેછે, અથવા કોઈ બીજો ખોરાક આપવો પડેછે.* બાળકને બીજો ગેરફાયદો એ કે બે તરણ દહડાસુધી નહીં ધવડાવીયાથી તે ધાવવાનું વીસરી જાયછે, કે જેથી જારે તેને પછી ધવડાવેછે ત્યારે તે ધાવી શકતું નથી. એટલા વાસ્તે તેને દુધ થાનમાંથી કાઢીને આપવું પડેછે અથવા કોઈ બીજો ખોરાક આપવો પડેછે, કે જેથી તેને નુકસાન થયા વગર રેહેતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ એ કરતાં મોટી ખરાબી કોઈવાર ઉપજે છે; તે એકે બે તરણ દહાડાસુધી નહીં ધવડાવીયાથી તથા બાળકનું મોહોડું થાનને નહીં લાગીયાથી તેમાંનું દુધ ઉડી જાયછે. વળી બાળકના પેટની અંદર તેના જનમની આગમજ જે મેલ અથવા બીઆ બંધાયછે, તે પેહેલા દહાડાનું દુધ અથવા ચીક ધાવવાથી ઝાડાને રસતે પડેછે, પણ જારે તેને એ દુધ આપવામાં આવતું નથી તારે એ બીઆ પેટમાં રહી તેને ઘણી ઈજા કરેછે, એને વાસતે બાળકને એરંડીયું, સુનામકી, ગુલાબનાં

---

* દુધથી ભરાઇને સુજી આવેલાં થાનને પોચાં કરવાનો ઇલાજ.—કોઇ પાંચ છ મહીનાનાં મોટા તથા જોરાવર બાળકને તે સુજેલા થાને ધવડાવવું, અથવા દુધ કાહાડવાની શીશી આવેછે તે વાપરવી, અથવા આપણા લોકો કોઇવાર દારૂની સાધારણ બાટલી વાપરે છે તેમ કરવું. એ બાટલીથી દુધ કાઢવાની રીત—બાટલીનું મોઢું ખુલ્લું રાખી તેને ગરમ પાણીમાં થોડીવાર બોળી રાખવી; પછી તેને બાહાર કાઢી થાનની આણીએ તેના મોહડામાં બરાબર બેસતી આવે, એવી રીતે દાબીને પછી બાટલીને થંડી પાડવી એટલે થાનમાંનું દુધ તે બાટલીમાં આસતે આસતે ઉતરશે.

ફુલ, અથવા એરંડીયો, કાલમે (ક્યાલોમેલ) તથા એવીજ બીજી જલદ ચીજ આપવાને માતાઓને ફરજ પડેછે, કે જેથી બાલકોના કુમળા કોઠા ઉપર ઘણીજ માઠી અસર થાએછે. એ બીઆ બાળકનાં પેટમાંથી પાડવા તો જોઈએ વાસતે માતાને જો દુધ નહીં આવીયું હોય, અથવા કોઈ ધવરાવનારી રાખી હોય અને જો તેનું દુધ ઘણા દહાડાનું હોય અથવા જો તે બચાંને હાથે ઉધારવાનો વીચાર હોય અથવા બચાંનું પેટ ફુલી આવીયું હોય તથા જનમીયા પછી ૯–૧૦ કલાકમાં તેને પેટ નહીં આવીયું હોય તોજ તેને ઘણો હલકો જુલાબ આપવાની જરૂર પડેછે—એટલાં બચાને વાસ્તે અરધી ચમચી વેલાતી સોજું એરંડીયું અને અરધી ચમચી ગરમ પાણી સહુથી સરસ ગણાય છે.

ઘણુ કરીને પેહેલે વેતે એકથી તે બે અથવા, તરણ દહાડા અગાઉ દુધ આવતું નથી, તારે અધીરાં મનની નાજુક સ્રીઓ ઘણી ધાસ્તી ખાયછે કે હવે તેઓને દુધ આવશેજ નહીં; પણ એ ધાસ્તી વગર આધારની છે એટલુંજ નહીં પણ તે નુકસાન કારકબી છે, કારણ કે ધાસતીથી દુધ આવવાનું હોય તે બંધ થઇ જાયછે. એ ધાસ્તી રાખવાનું કંઈ કારણ નથી એવું જારે ઉપલી સ્રીઓ માનતી નથી તારે તેઓને દીલાસો આપવાને દાકતરોએ એક અછી રીત શોધી કાઢીછે. તેઓ કાંઈ ભુકીનાં પડીકાં (milk powders) કે જેમાં દવાઇની કંઈ જાહજી ખાશીયત હોતી નથી તે તે સ્રીઓને દહાડામા તરણ અથવા ચાર વાર ખાવા આપેછે અને તેને

ખાતરીથી ધીરજ આપેછે કે એથી તીજે દાહાડે ખચીત દુધ આવશે. અને એપરમાણે દુધ આવેછેખી ખરૂં.

અધમુઆ અથવા અસેસલાં બાળક—તેઓની હાલત—એક તરતનું જનમેલું બાળક અસેસલું કે તદંન મુએલું છે તે જાણવાની ઘણી અગતીય છે વાસ્તે જે નીશાણીઓથી અસેસલું બાળક તદંન મુએલાં બાળકોથી માલમ પડી આવેછે તે દરેક શાણી બાઇએ જાણવી તથા યાદ રાખવી જોઇએછે. પેહેલી નીશાણી બાળકના નારીઆથી મળેછે. જો આપણે તે તપાસીશું તો આપણને તેની અંદર ધીમી અને કોઇ વાર સારી રીતે નાડ ચાલતી માલમ પડશે, વળી જો તેની છાતીની ડાબી બોરદુએ હાથ અથવા કાન મુકીને જોસુ તો તેનું હરદય યાને દીલ આસતે આસતે હાલતું માલમ પડશે, વળી અસેસલાં બાળકનો ચેહરો કોઇ વાર ફીકો અને કોઇ વાર કાળો ઠણક તથા સુજી આવેલો માલમ પડેછે, તેનું અંગ કોઇજ વાર ગરમ પણ ઘણી વાર જરા થંડું માલમ પડેછે પણ તદંન મુએલા બાળકનાં જેવું તેનું અંગ છેક થંડુ ગાર થઇ જતું નથી; વળી જો તેની આંખ આપણે તપાસીશું તો મુએલાં બાળકની આંખોની માફક તેના ડોળાના વાર ફરી ગએલા નહીં તથા તેની ઉપર જાંખ આવી ગએલી નથી હોતી પણ તે ચલકતી હોયછે, અને જો તેની કીકી ઉપર આપણે આંગળી ફેરવીસું તો કોઇ વાર તે હીલતી માલમ પડશે. એ બધી નીશાણીઓમાં નારીઆની અંદરની અથવા બાળકના પોંહચા આગળની નાડ અથવા તેના દીલનું હાલવું સહુથી અગતની નીશાણી ગણાયછે

એથી આપણી ખાતરી થાયછે કે તેનામાં હજુર જીવછે, પણ તેનાથી બરોબર દંમ લેવાઈ શકાતો નથી અને તેટલા વાસતે આપણે તેને અસેસલું કહીએછીએ.—

તેઓની માવજત—બચું અધમુઉં જનમે છે તેનાં ઘણાં કારણો હોયછે જેમ કે ૧ લું, તે કોઇ વાર એટલું તો નબળું હોયછે કે તેનામાં દંમ લેવાનીબી શકતી હોતી નથી–૨ જું, જનમતી વેળાએ તેના લોહીના ફરવામાં કોઇ અટકાવ થયાથી, જેમકે નારીઓ તેની ગરદનની આસપાસ જોરથી વીટલાયાથી અથવા કોઇ વાર તેના માથાની અને બીજા બાગની વચે દબાયાથી.–૩ જું, વીઆતી વખતે બેહદ લોહી જાયછે તેથી–૪ થું, વીઆતાં કશટી ઘણી પડી હોય તેથી અથવા બચાનું માથું ઘણી વાર દબાઇ રહીયું હોય તેથી–૫ મું, તેના મોઢાંમાં તથા ગળાંમાં ચીકણી લબ બંધાઇ રહી હોય કે જેના સબબથી તેનાથી દંમ લેવાઇ શકાતો નહીં હોય તેથી ઇત્યાદી. એવાં બચાની જો ઝડપથી તથા ચાલાકીથી માવજત નહીં કીધી તો તે ઘણુ કરીને મરણ પામેછે. એવે પ્રસંગે ડાકટરને બોલાવીઆ વગર રેહેવું નહીં પણ તે આવી પોહોંચે તેની અગાઉ છોકરૂં અવતરીયું હોય તો તેની વાટ જોતાં અમસતાં બેસી નહીં રેહેવું પણ નીચે કહેલા ઉપાયોમાંના ઘટતા ઉપાએ તરત કામે લગાડવા.

તે બચાંના મોંમાંથી તથા ગળામાંથી ચીકણી લબ આંગળી ઉપર કાંઈ પોચો કટકો લપેટી તેવતે તરત કાઢી નાખવી. તેને ખુલી હવામો રાખવું તથા તેના મોઢા ઉપર ફુકવું અથવા પવન નાખવો. તેની છાતી ઉપર ટાઢાં તથા ગરમ પાણીના વારા ફરતી ફટકા મારવા તથા તેની

પીઠ ને કુલાં ઉપર આસતે આસતે ઠોકવું. એક લખનાર એવું ફરમાવે છે કે આપણા મોહોમાં બરાંડી દારૂ ભરી તેની પીચકારી પેલા છોકરાંની છાતીપર જોરથી મારવી; એથી જો તે જીવવાનું હશે તો બે ચાર પીચકારીમાં હોશીઆર થશે, પણ એથાબી તે હોશીઆર નહીં થાય તથા દંમ નહીં લીએ તો તેને વારેફરથી ગરમ તથા ઠંડાં-પાણીમાં બોળવું—એક પાણીમાં ઘણીવાર રાખવું નહીં અને એકમાંથી કાઢીઆ પછી બીજામાં તરતજ બોળવું, તેના ગળાંમાં પીછવતે અથવા આંગળીથી ગીલી ઘાલવી. કેટલાએક કાબેલ શાખસો મકુરાને તથા પગને તળીએ એ રીતે ગીલી ઘાલવા ફરમાવે છે. તેની છાતીએ તથા પગને તળીએ બરાંડી દારૂ જરા ઘસડવો તથા તેને અબલુસની શીસી અને તે જો તરત ન મળીઆવે તો કાંદો આસતે રહીને સુંઘાડવો, તથા વીજળીનો સાંચો જો હાજર હોએ અને તે કોઇને આપતાં આવડતો હોએ તો તે તપાસી જોવો. અગર જો નારીઆંમાં નાડ ચાલતી હોએ તો ઓરને કાંઈ ગરમ કપડાંમાં લપેટવી અથવા આપણા લોકો નળીએ કરીને શેકેછે તેમ કરવું. એવે પ્રસંગે તરત નારીઓ કાપીને બચાંને છુટું કરવું નહીં પણ જો નારીઆમાં નાડ બંધ થઈ ગએલી હોય તો તરત તે કાપી બચાને છુટું કરવું કે જેથી કરીને આ નીચે લખેલા ઉપાયો કરવામાં આપણને અડચણ પડસે નહીં. અગર જો તે બચાંનું મોહડું ઘણું સુજી આવેલું તથા કાળું મારી ગએલું હોય તો તેનો નારીઓ કાપીને બાંધીઆની અગાઉ તેમાંથી જરા લોહી જવા દેવું. જો ઉપલા બચા

ઉપાયો કીધાથીબી તે બચું દમ નહીં લેઈ શકે તો તેના ફેફસામાં હવા દાખલ કરવાના નીચે લખેલા બે ઉપાયો-માંથી એકું તરત કામે લગાડવો. ૧, તમે જોરથી દંમ લેઓ કે જેથી તમારાં ફેફસાંમાં તાજી હવા ભરાશે તે પછી એક હાથે બચાંનું નાક અને બીજે હાથે તેનું પેટ આસતે રહીને દાબો અને પછી તેના મોહોડાંમાં તમારા મોહોડા વતે ઘણુંજ આસતેથી ફુંકો કે જેથી તમારાં ફેફસાંમાંની હવા તેના ફેફસાંમાં જશે. નાક બંધ કરવાનું કારણ એ કે તમે જે હવા તેના મોહોડામાં ફુંકો તે નાકને વાટે નીકળી નહીં જાએ તથા પેટ દાબવાનું કારણ એ કે તે બધી હવા ફેફસાંમાં જવાને બદલે બીજી નળીની વાટે પેટમાં નહીં ઉતરી પડે. ઉપર કહી તેવી સંભાળ લઇને બચાંના ફેફસાંમાં તાજી હવા ભરીયા પછી તેના પાસળાંને જરા દાબવાં કે જેથી પેલી દમમાં લીધેલી હવા પાછી બાહેર નીકળશે. એ પછી આગળની માફક વળી ફરીથી ફુંકવું અને એમ વારા-ફરથી બચું બરાબર દંમ લઇ શકે તીહાં સુધી કરીઆ કરવું. ૨, બચાંને અબરૂ સુવાડો અને તેની પીઠને જરા આસતેથી દાબો, પછી તેને તેની બોરદ ઉપર ફેરવો તે જરા ચતું થાએ તીહાંસુધી, એ પછી તેને પાછું અબરૂ કરો, જરા પીઠપર ભાર મુકો અને પાછું તેને બોરદ ઉપર આગળના જેટલું ફેરવો. જે વખતે બચાંને ચતું કરીએ છીએ તે વખતે તેની છાતી બીલેછે અને તેથી બાહેરની હવા તેના ફેફસાંમાં દાખલ થાએછે. પણ જીઆરે તેને ઊંધું સુવાડી. પીઠ દાબીએ છીએ ત્યારે પેલી અંદરની હવા બાહેર નીકળી જાએછે; અને એ પ્રમાણે હવાનું અંદર આવ જાવ

થયાથી બચું પોતાની મેળે દંમ લેવા માંડેછે. ઉપર કહ્યું તેમ બચાંને ઊંધું ચતું દર મીનીટમાં ૧૬ થી તે ૧૮ વખત કરવું. આ વાત ધ્આાદ રાખવી કે તરતનાં જનમેલાં બચાંનો જીવ એકદંમ તરત જતો નથી; તે આપણને અધમુઉં દેખાતું હોએ અને પા અથવા અરધા કલાકમાં જો તે રહે અથવા દમ નહીં લેતો તે મરી ગયું એમ જાણીને તેને છોડી દેવું નહીં, પણ ઉપર કેહયા તે ઉપાયે ઓછામાં ઓછા ૨ થી તે ૩ કલાક કામે લગાડવા કાંએકે એ વખત પછીની કેટલાંએક દેખાતાં મરી ગએલાં છોકરાંઓ ઉપલા ઉપાયોથી જીવતાં થયાં છે. એ વખતે બચાંનાં અંગમાં ગરમી રેહે એ પ્રમાણે ફલાનલના કટકાથી લપેટી રાખવું તથા તેના મોહોની ઉપર ખુલી તાજી હવા આવવા દેવી તથા તેના હાથ પગો નીચેથી ચઢતા આસતે આસતે ઘસવા કે જેથી લોહી ગેહલાઇથી ફરી શકશે. આ વખતે માતાઓને એક ચેતવણી આપવી જોઇએ છે, તે એ કે ઉપર કહ્યા તે ઉપયો કીધાથી બચું જીઆરે જીવવાની જરા નીશાન બતાવેછે તીઆરે કોઈ વખતે તેની જીભ પછવાડે ખેંચઈ જાએછે અને ગળાંમાં હવા જવા આવવાનો જે રસતો હોયછે તે બંધ કરી નાએછે કે જેથી કરીને જો જોઇતી સંભાળ નહીં રાખી તો તે બચું મરણ પામેછે; એનો સેહેલો ઉપાયે એ કે આપણી આંગળથી તે જીભને પાછી આગળ ખેંચી લાવવી. બચાંએ દંમ લેવાનું પોતાની મેળે શરૂ કીધું કે પછી જેમ બને તેમ જલદી જરા તાજુંદુધ અને ગરમ પાણી ભેળીને તેને કાકરાથી પાવું, અગર જો તે છોકરૂં

આને બદલે તે પાકેછે તીઆરે તેની ઉપર જરા ફટકી વાટી તેની ઝીણી ભુકી દાબવી અથવા કપડાના જુના કટકાને બાળી તે ઉપર દાબવો અને તેની ઉપર કાંઈ જરા થંડા મલમની આગરી મુકવી. અગર જો તે એથી રૂજ નહીં આવે તો ડાકટરની સલાહ લેવી.

કોઈ વખતે નારીઓ ખરી ગયા પછી અથવા કાંઈ સબબથી ટુટી જાએછે તીઆરે દુટીમાંથી લોહી નીકળેછે અને તે કોઈ વાર એટલું તો જાએછે કે બચાંના જાનની બારે ધાસતી રેહેછે. એ વખતે દુટીની ઉપર તરતજ દાબણ કરવું અથવા આપણી આંગળી તથા અંગુઠાની વચે દુટીને પકડીને દાબવી અને ડાકટરને તરત બોલાવવા મોકલવો.

તરતનાં જનમેલાં બચાંની તે વખતની જોઈતી માવ-જતવીશે ઉપલુ ખીઆન કીધા પછી તેની વધારે માવજત કેમ લેવી તેવીશે અમો હવે બોલીએ છીએ.

નાના બચાંનો ખોરાક— માતાના થાનમાં જે ખોરાક પરવરદેગારે તૈઆર કીધોછે તે જેવો બીજો કોઈબી ખોરાક બચાંના નબળા કોઠાને લાએક નથી. તે ખોરાક તે માતાનું દુધછે. કેહેછે કે ગ્રીનલાંડ તથા એને લગતા બીજાં થંડાં દેશોમાં કોઈ માતા બચાંને ઘણું નાનું ધાવતું મુકીને મરી જાતી તીઆરે તેના બચાંને તેની સાથે દાટી દેવામાં અથવા તેને દરીઆમાં ડુબાડી મારી નાખવામાં આવતું; અને તેનું કારણ એવું જણાએછે કે માતાના દુધ સીવાએ તે દેશોમાં બીજો ખોરાક બચાંને લાએકનો મળી શકતો નથી, અને તેને એવી હાલતમાં જીવવા દેવું તે

ગોયા તેને રીબાવી રીબાવીને તથા દુખ દેઇને મારી નાખ્યા બરોબર છે. ઉપલી રીત જો કે ધાતકી તથા માણસ જાતને હીણું લગાડે એવી છે, તો પણ તે આ વાત શાબીત કરી આપેછે કે તરતના જનમેલાં બાળકને તેની માના દુધ શીવાએ બીજો કોઈબી ખોરાક લાએક નથી. માણસ જાતને ખોરાકને વાસતે જે જે ચીજ જરૂરની છે તે બધી દુધમાં આવેલી છે અને તેથી બચાનું અછી રીતે પોષણ થઈ શકેછે, તથા તેમાં બીજી કંઈ પણ ચીજ નાખવાની જરૂર નથી. એ ખોરાક બચાને દાંત આવે તાહાંસુધી પુરો પાડવાની દરેક માતાની આઇન ફરજ છે, પણ કેહેવાને અતીશે દલગીરી લાગેછે કે એ ખુદાનુમા ફરજ અદા કરવાને કેટલીક માતાઓ નજીવાં બહાનાં કાઢી શરમ ભરેલી રીતે છુટી જવા માંગે છે. હલકાં અને વગર વીચારવાળા પ્રાણીઓ જેવાં કે કુતરાં બકરાં ગાએ ઇતીયાદી પોતાનાં બચાંને ધવડાવવાની કેવી તલપ તથા હોંસ રાખેછે તે આપણ સરવેના જોવામાં આવેછે; પણ મનુશ જેવું અકલવાળુ પ્રાણી પોતાની મોજ મજા અને આળસાઇને લીધે આ મહાભારત કામ તરાહેત આદમીને સોંપેછે એ ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. પણ સારાં ભાગ્યેગે બધી માતાઓ એવી બેવફા તથા ઘાતકી નથી હોતી. ફરાનસ દેશની એક શાહાજાદી વીશે એમ કેહેછે કે પોતાના છોકરાને કોઈ પારકી ઓરતે ધવડાવીઓછે એવું તેને માલમ પડીઆથી તરત તે છોકરાના ગળાંમાં આંગળું મુકી તેણે ધાવેલું બધું દુધ ઓકાવી કઢાવીઊં, અને કેહેવા લાગી કે પરવરદેગારે મારાં થાનમાં

એને વાસતે જે ખોરાક એકઠો કીધોછે તે આપવાને હું તઇઆર છું, પણ જો કોઇ તરાહિત ઓરત મારા છોકરાને ધવડાવી એ મારો પવીતર તથા ખુશાનુમા હક છીણવી લેવાની તજવી કરે તો હું તેથી ઘણી દલગીર તથા ગુસ્સે થઇશ. ઊપલા દાખલા ઉપરથી કેટલીક મોટે ઘેરની સ્ત્રીઓ પોતાના બચાંને પોતે ધવડાવીઆને બદલે તેને વાસતે આયા અથવા ધવડાવનારી રાખેછે તેઓએ એક સારો ધડો મેળવવો જોઇએ છે. ધવડાવવાનું કામ કેવું ખુશાનુમા તથા દીલ પસંદ છે, તથા એક માતા પોતાના બાળકને હાથમાં લઇને ધવડાવતી હોય તે દેખાવ કેવો સારો લાગેછે તે આ નીચેની કવીતાપરથી માલમ પડશે.—

"A mother's love!—resistless speaks that claim,
When first the cherub lisps her gentle name!
And, looking up, it moves its little tongue,
In passive dalliance to her bosom clung
'Tis sweet to view the sinless baby rest,
To drink its life-spring from her nursing-breast,
And mark the smiling mother's mantling eyes,
While, hush'd beneath, the helpless infant lies:
How fondly pure that unobtruding prayer,
Breath'd gently o'er the listless sleeper there!
'Tis Nature this!—the forest beast can hug,
And cubs are nestled 'neath its milky dug.
But FASHION petrifies the HUMAN heart,
Scar'd at her nod, see ev'ry love depart!
In Rome's majestic days, long fleeted by,
Did not her mighty dames sing *lullaby*?
No mean-bred hags then nurs'd the guiltless child,
No kitchen slang its innocence despoil'd
'Twas deemed a glory that the babe should *rest*
In slumbering beauty on the MOTHER'S breast:
But England's mighty dame is Too GENTEEL
To nurse, and guard, and like a mother *feel*!"

અર્થ—જુવો માતાનો પીઆર કેવો હોયછે! જીઆરે પેહેલ બચું પોતાની માએનું પીઆરૂં નામ તોતડું બોલેછે અને તેની છાતીને વળગી મુંગું મુંગું રમતમાં ઉપર જોઇને પોતાની જીભલડી હલાવેછે તીઆરે માતાનો પીઆર કેવો હોએછે તે આપણને ખુલ્લી રીતે નજરે પડેછે. તે બે ગુનાહ બાળકને તેની માના થાનમાંથી પોતાની જીંદગીને આસરો આવે હેવા ઝરાનું પાણી પીતાં પડેલું જોવું ખરે-ખરે ઘણું ખુશનોમાં લાગેછે, તથા જીઆરે તે બચું તે-ણીના હાથમાં ગુપચુપ પડેલું હોએછે તીઆરે તેની હસતી માતાની આંખો કેવી આનંદથી ઝળકેછે તેઉપર નજર દોડાવો; વળી તેના હાથઉપર ઉંઘાઇ ગએલા બેફામ બચાં સાર કેવી ખુશીથી ને હલુ રહીને તે પાખ અરજ ગુજારે છે તે જુવો, એ ગુણ ખોદાએ દરેક પરાણીમાં મુકીઓ છે! વનમાના જનાવરો પણ પોતાનાં બચાંને પાસામાં લે છે અને પોતાનાં દુધાળા થાનથી ધવડાવે છે, પણ જુવો કે લોકરીતથી માંણસ જાતનું દીલ કેવું પથર જેવું થઇ જાય છે તથા તે લોક રીતની ઇસારતથી બીહીને દરેક જાતનો પીઆર કેવો જતો રેહે છે. રોમ શેહેરના આગલા દમા-મના વખતમાં શું તેની તવંગર બાનુઓએ પોતાના બચાંને સુવાડવાને મીઠાં ગીત નહી ગાયાં હતાં? તે વખતે તે નીરદોસ બાળકને કોઇ પણ નીચવરણની હલકી નારી ધ-વડાવતી નહી હતી તથા બબરચીખાનાની હલકી બોલીથી તે બચું બીગડતુ નહી હતું; ધાવતાં ધાવતાં પોતાની માના થાન આગળ બચું ઉંઘાઇ જાય તેમાં તે વખતે માન ગ-ણાતુ હતું; પણ ઇંગિલંડની બાનુ પોતાના બચાંને ધવડાવવા

તેની પાસખાની કરવા તથા ખરી માતાના જેવો પીઆર દેખાડવાને ઘણી નાજુક થાએછે.*

જે માતા પોતાના બાળકને પોતે ધવડાવતી નથી તેને થાનનાં તથા પીડુનાં દરદ થવાની ધાસતી રેહેછે તથા તેની તંદુરસતી તેના ધારીઆ પ્રમાણે સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડેછે. એવું માલમ પડેલુંછે કે માતા પોતાની આખી જીંદગાનીમાં આ વખતે, ઇઆને જારે તે ધવડાવતી હોય તીઆરે, સહુથી સારી તંદુરસતી ભોગવેછે. તે પોતે ધવડાવતી નથી તો તે પોતે દુખી થાએછે એટલુંજ નહીં પણ પોતાનાં બાળકને પણ દુખનો ભોગ કરી મુકેછે. જેવું એક બાળકને તેની માતાનું દુધ માફક આવેછે તેવું કોઇબી જનાવર અથવા સ્ત્રીનું દુધ આવવાનું નથી. આ વાત ચોકસ ઠરી ચુકીછે કે જે બાળકને કુદરતી રીત શીવાએ બીજી કોઇબી રીતે ઉછેરાવામાં આવેછે તેને ઘણું દુઃખ ખમવું પડેછે તથા તેની જીવવાની આશા કેટલેક દરજે ઘટેછે. ત્યારે પોતાની મોજ મજા અથવા ખાલી શોખને વાસતે પોતાના બાળકનો જીવ જોખમમાં નાખવો એ જેવું ઘાતકી કામ બીજું કંઇજ નહીં હોય. જે ઓરતો ગરભપાત કરેછે તેઓની તકશીર, અને જે માતાઓ પોતાના બાળકને ફોકટ પતરાજીને ખાતર ધવડાવતી નથી તેઓની તકશીર, કેટલાએક શખસો એક સરખી ગણેછે કારણ તેઓના કહ્યા પ્રમાણે એક પોતાના બાળકને તરત મારી નાંખેછે

---

* આ ઠેકાણે ઇંગલંડની બાનુ વીશે જે લખીઉછે તે કેટલેક ઘેરની તંગર દેશી બાનુઓને બોલે બોલ લાગુ પડેછે.

અને બીજી તેને ગીળાવી ગીળાવીને તેનો અંત લાવેછે એવીરો એક કવેશર પુછે છે કે.—

> "Does horror shake us, when the pregnant dame,
> To spare her beauties, or to hide her shame,
> Destroys, with impious rage, and arts accurst,
> Her growing offspring, ere to life it burst—
> And can we bear, on every slight pretence,
> *The Kindred guilt* that marks this dread offence?
>
> *   *   *   *
>
> She who to her babe her breast denies,
> The sentient mind, the living man destroys"

અર્થ—જીઆરે એક ગરભવાલી બાનુ પોતાની ખુબસુરતી જાળવવાને વાસતે અથવા શરમ છુપાવવાને વાસ્તે પોતાના ઉપરતાં બચાંને તેના જનમની આગમજ પાપી કરોધ તથા હીકમતથી મારી નાખેછે (ઇઆને જીઆરે ગરભપાત કરેછે) તીઆરે શું આપણ કમકમાટથી ધ્રુજીએ અને દરેક નજીવું જેવુ બાહાનું કાહાડી એને મળતોજ જે તે ગુનાહ કરેછે તે આપણે ખમી શકીએ? * * * * જે સ્ત્રી પોતાના બાળકને પોતાનું થાન આપતી નથી ઇઆને ધવડાવતી નથી તે ખરેખર એક ચંચલ મંનને તથા એક જીવતાં માણસને મારી નાખેછે.

વળી જીઆરે બચાંને વાસતે આયા રાખેલી હોએછે તીઆરે તે બાનુતી ધવડાવનારી તેની ઉપર ઘટતું હેત રાખતી નથી. પોતે જરા અડચણ તથા દુખ ભોગવી તેને સુખી રાખવાને કવચીતજ વીચારેછે; ના એટલુંજ નહીં પણ એ રીતથી (માતાએ પોતે નહીં ધવડાવીઆથી) વધારે ખરાબી નીપજેછે, તે એહે બચાંનો માપર તથા માનો બચાંપર જે ખુદરતી પીઆર તેમાં ઘણો ઘટારો થાએછે.

એક બચ્ચું પોતાની માને જોઇને જે અજબતરેહની ખુશી તથા પીઆર બતલાવેછે તેવી ખુશી તથા પીઆર આવી માતાને જોઇને તે બતલાવતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ તે પોતાની ખુદરતી માતા છે એમ ઘણી વાર જાણતું પણ નથી! ખુદરતી કાએદાનો આ કેવો અજબ જેવો ઉલટો દેખાવ!

ઉપર કહી તેવી માતાના તથા બાળકના હકમાં ખરાબી થાએછે એટલુંજ નહીં પણ બીજી એક મોટી ખરાબી થાએછે તેવીરો આપણને અખાડા કરવા જોઇતા નથી- જે અયાઓ ધવડાવનારી દાખલ રેહેછે તેઓ ફકત પૈસાની લાલચથી પોતાના બચાં પોતાના માટીને અથવા કોઇ તરાહેત શખશને સોંપી આવેછે. એ બચાંઓને દૂધ જેવો લાયક ખોરાક નહીં મળીઆથી તેઓ ઘણું કરીને તવાઇ તવાઇને મરણ પામેછે. એ અણબટતાં મોતનો બોજો કોનના સર? પીઆરી માતાઓએ જરાજરામાં આયા રાખી આવું ગુનાહનું કામ કરવાથી પહરેજ રેવું. પોતે પોતાનાં બચ્ચાંને ધવડાવવાને તદન અશક્ત છે એવું જો ડાકટરે કહ્યું હોએ તોજ આયાને રાખવી અને આ એક ધરમનું કામ છેકે તે વખતે તેના બાળકને સારૂ કાંઇ લાયક બંદોબસત કરી આપવો.

કેટલાએક માતબર ઘેરની પારશી ઓરતો અમસવી ખાલી ફુંકરાઇને વાસતે અથવા પોતાની તંદુરસતીમા બીગાડો થશે એવે બાહાને પોતાનાં બચ્ચાંને ધવડાવવી નથી પણ તેને વાસતે ધવડાવનારી રાખેછે તે કામ ખુદરતના કાએદાથી ઉલટુછે. એક બાળક નાંમીચાં કુટુંબની

અંદર જનમ ધરી પોતાની માનું ઊંચું દુધ ધાવીઆને બદલે જો એકનીચલા કુળની તથા હલકી નીતીની ઓરતનું હલકું દુધ ધાવેતો તેની રગોમાં ઊંચા કુળનું લોહી દોડેછે એમ કેમ કેહેવાએ? તથા તે મોટું થઈને પોતાના ઊંચા તોખમનું સારૂં નામ કેમ જાળવી શકે? એ વીશે ઉપલોજ નામાંકીત કવેસર પુછે છે કે.—

"Why, midst the fellow tenants of the earth,
This high respect to ancestry and birth?
Avails it aught from whom the embryo sprung,
What noble blood sustain'd th' imprison'd young,
If when the day beam first salutes his eyes,
His earliest wants a stranger breast supplies?
From different veins, a different nurture brings,
Pollutes with streams impure the vital springs:
Till every principle of nobler birth,
Unblemish'd honour and ingenuous worth,
Absorb'd and lost, he falsifies his kind,
A grovelling being, with a grovelling mind.

અર્થ—આએ દુનીઆના ભાઈબંધ રેહેવાશીઓમાં ખાનદાન તથા ઉંચાં કુળને વીશે આટલું બધું માન શાને વાસ્તે જોઈએ? જો જેવું બાલક જનમે કે તેવીજ તેની માતા નહી પણ એક પારકી ઓરત તેને ધવડાવે તો તેનું આ કુળમાથી પેદા થવું તથા ગરભઅવસ્થામાં કુળવંત લોહી પીધેલું શું કામનું? તે પારકી ઓરતની રગમાંથી તદન જુદી જાતનો ખોરાક નીકળે છે અને તેથી તે બાળકના જીવનો નીરમળ ઝરો અપવીતર થઈ જાએ છે, તે એટલાં શુધી કે ઉંચાં કુળની દરેક ખાશીઅત, ડાઘ વગરની આબરૂ અને ઘણી સારી લાએકી ધોવાઈ જઈ નાશ પામેછે ને

તે પોતાના વંશથી એક જુદુંજ માણશ નીકલે છે તથા હલકા મનનું એક નીચ માણશ થઈ જાય છે.

વળી કેટલાએક એસકી મરદો પોતાની બાએડીનો ખુબ સુરતી ખરાબ થઈ જશે એવા ખોટા વીચારથી પોતાનાં બાળકને તેને ધવડાવવા દેતા નથી તેઓ પોતાના, પોતાના બાળકના, તથા પોતાની બાએડીના હકમાં કેટલી ખરાબી કરેછે તેનો ખરો તથા પોતા ઊપર પડેલો ચીતાર વળી ઉપલોજ કવેસર આપેછે તે જુઓ.—

"Nor think your poet feigns. Alas! too well
By dear experience I the truth can tell,
In dread suspense, a year's long circuit kept,
And seven sad months I trembled and I wept,
Whilst a lov'd consort press'd the couch of wo,
And death oft aim'd the oft averted blow
Nor her's the fault—misled by fashion's song,
'Twas I deprived the mother of her young,
Mine was the blame, and I too shared the smart,
Drain'd was my purse, and anguish wrung my heart"

અર્થ—એવું નહી વીચારશો કે તમારો કવી કાંઈ જુઠું ડોલ દેખાડે છે; અફસોસ! મેં જે કીમતી અનુભવ મેળવીઓ છે તે ઉપરથી ખરી વાત શું છે તે હું તમને ઘણી સારી રીતે કહી શકુંછું. જીઆરે માહારી પીઆરી બાનું દુખના બીછાના ઉપર પડેલી હતી તથા મોહોત વારે ઘડીએ તરાપ મારવાને તાકી રેહેતું તીઆરે આખુ વરશ મે ભએ ને ચીંતામાં કાહાડીઊ ને દલગીરી ભરેલા સાત મહીનાં મેં ધ્રુજીને તથા રડીને કાહાડીઆ; પણ એમાં તેણીનો વાંક નહી હતો, લોકરીતથી આડો ચાલી મેંજ માતાને બાળકથી જુદી કીધી (એઆને તેને ધવડાવવા નહી દીધી) એમાં

મને ઠપકો ચઢતો હતો; એથી મને પણ ઘણુ દુખ લાગુ. માહારી નાણાની કોથલી ખાલી થઈ ગઇ તથા માહારૂ દીલ દુખથી આજેજ થઈ ગયું.

પણ માંઠાં ભાગ્યેગે ઘણી વખત એવું બને છે કે માતાઓ પોતાના બચાંને કેટલીક અડચણને લીધે ધવડાવી શકતી નથી અથવા ધવડાવે છે તો તેના તથા બચાંનાં હકમાં બહુ ખરાબી કરે છે. એવા કેસોમાં માતાએ બચાંને મુદલ ધવડાવવું નહીં. કીએ વખતે તથા કઈ કઈ બાબદોમાં માતાએ બચાંને ધવડાવવું નહી જોઈએ તે નીચે લખેલા પરથી ખબર પડશે.—૧, કેટલીક માતાઓ ખઇના મરજ વાળી હોય છે તેઓએ પોતાનાં બાળકને ધવડાવવું નહીં. આ વાત સરવેને રોશન છે કે ખઇનો બુરો મરજ પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે, અગર જો માતા ખઈ વાળી હોએ છે તો તેના બચાંનાં શરીરમાં પણ ઘણું કરીને એ પલીત મરજના બીઈ રોપાએલાં હોએ છે અને અગરજો એ બચાંને તે માતા ધવડાવે છે તો તેને ખરાબ અથવા દરદી દુધ મળીઆથી પેલો ખરાબ મરજ ખુબ જોરથી વધે છે અને ઘણી વાર તે બચાંના જાનની ખોવારી પણ કરે છે. એ પ્રમાણે બચાંને નુકસાન થાએ છે એટલુંજ નહીં પણ ખઈ વાળી માતાએ પોતાનાં બચાંને ધવડાવીઆથી તેની તંનદુરસતીમાં બીગાડો ઘણો થાએ છે. એવું માલમ પડેલું છે કે જો ખઇવાળી સ્ત્રીને હમેલ રેહે છે તો તેના દાહાડા પુરા થાએ તીહાં સુધી ખઇનો મરજ નરમ રેહે છે, પણ બાયા પછી તે બમણા જોરથી વધે છે, અને એવામાં જો તે સ્ત્રી પોતાના બચાંને

ધવડાવે તો તેના રોગમાં ઓર બીજો વધારો થાએ છે અને તે ઘણું કરીને થોડા દાહાડામાં પીલાઈ પીલાઇને મરણ પામે છે.—૨, જે માતાને ગરમીનો મરજ હોય અથવા ફેફરૂં થતું હોએ અથવા દેવાણાપણું લાગું હોએ તેણે પોતાના બચાંને ધવડાવવું નહીં.—૩, અગર હંમેશા એવાં કામમાં ગુંતાએલી રેહતી હોએ કે તે પોતાનાં બચાંને બરોબર વખતસર ધવડાવી નહીં શકે તો બેહેતર કે તેણે પોતાના બચાંને ધવડાવવાનું માંડી વાળવું.—૪, જે માતાઓ ઘણી ચીરડાઉ બીકણ તથા બરીએલ હોએ છે તેઓનું દુધ હંમેશા બીગડેલું રેહે છે વાસતે જો તેઓ પોતાના બચાંને નહીં ધવડાવે તો બેહેતર— ૫, જે માતાને દુધ ઘણું થોડું આવતું હોએ તેઓએ પોતાનાં બાળકને સારૂ ધવડાવનારી રાખવી અથવા તે નહીં બને તો પોતાને જે થોડું ઘણું દુધ આવતું હોએ તે ધવડાવવું અને તે ઉપરાંત તેને વચમેના વખતે એક ભાગ ગાએનું તાજું દુધ અને બે ભાગ ગરમ જોસ આવેલું પાણી ભેળી તેમાં જરા સાકર કે બતાસો નાખી આપવું, અથવા એક ભાગ ગધેડીનું દુધ અને એક ભાગ પાણી ભેળીને આપવું; એમાં સાકર કે બતાસો નાખવો નહીં કેમકે ગધેડીના દુધમાં ગાએના દુધ કરતાં મીઠાસ વધારે હોએછે. જાંહાંશુધી ગધેડીનું દુધ મળે તાહાંસુધ ગાએનું વાપરવું નહીં.— ૬, ઘણી વેળા એવું બનેછે કે બચાંને માતાનું દુધ તો પુશકળ મળેછે પણ તે છતાંબી તે તવાતું જાએછે. એવે પ્રસંગે તે દુધ જો કે પુશકળ તો પણ પોષણ કરવામાં ઘણું હલકું હોએછે તેથી એવીશે ડાકટરની સલાહ લેવી અને જો તે ધવડાવનારી

રાખવા કેહે તો તેમ કરવું અથવા તે દવાઈ આપી માતાની તંદુરસતી અને તેથી દુધ સુધારવાની જો ભલામણ કરે તો તેમ કરવું.— ૭, પેહલાં દુધની ખારીઅત પેટ લાવવાની છે; એ ખારીઅત એક અથવા બે અઠવાડીઆમાં જતી રેહેછે પણ કોઈ વેળા તે ઘણા દહાડા સુધી ચાલેછે અને તેથી બચાંનાં પેટ છુટી જાએછે તથા તે તવાઇ ઘણું નબળું થઈ જાએછે. એવે વખતે માતાએ પોતાનું દુધ થોડા દહાડા સુધી બંધ કરીને બચાંને કોઈ બીજી ધવડાવનારીને સોંપવું અથવા ઉપર કહ્યું તેમ ગધેડીનું દુધ આપવું. — ૮, કેટલીક વખતે માતર બેહદ નબલાઇને લીધે ધવડાવવાનું જે ખુશનુંમા કામ તે માતાને છોડી દેવું પડેછે.— ૯, વળી કેટલીએક વખતે થાનનાં કેટલાંએક દરદોથી માતા પોતાનાં બચાંને ધવડાવવાને અશકત થાએછે જેમ કે, થાન સુજીને અથવા ચીમરાઈ જઇને પથર જેવાં થઈ આવેછે, તીઆરે અથવા કોઈવાર તેની ટીચકીઓ સુજી આવેછે અથવા ફાટેછે તીઆરે ધવડાવતી વખતે માતાને એટલું તો દરદ થાએછે કે તે પોતાનાં બચાંને ધવડાવવાને મુદલ હીંમત ચલાવતી નથી. વળી કોઇ વાર થાનની ટીચકીઓ તેમાં એટલી તો બેસી ગએલી હોએછે કે તે બચાંના મોઢામાં મુદલ આવતી નથી અને તેથી તે ધાવી શકતું નથી— ૧૦, જે સ્ત્રીઓને ઘણી મોટી ઉમરે મહીના રેહેછે તેઓ ઘણું કરીને પોતાનાં બચાંને ધવડાવી શકતી નથી કેમકે તેઓને દુધ બરાબર આવતું નથી.— ૧૧, કોઈ વાર ધવડાવનારી માતા દસતાન બેસેછે તે વખતે તેનાં દુધમાં

કાંઈ એવો ફેરફાર થાએછે કે જેથી તે બચાંને જરતું નથી—તેને પેટ આવેછે, પેટમાં દુખારો થાએછે અથવા તે ઉલટી કરીઆ કરેછે. બચું છેક નાનું હોએછે તોજ એવાં દુધથી તેને ઊપલી અડચણ થાએછે 'પણ જો તે છ સાત મહીનાનું થયું હોએછે તો તેને એથી ઝાઝી અડચણ થતી નથી. જો ઉપર કહી તેવી અડચણ થતી હોએ તો બાળકને તેટલા દહાડા કોઈ બીજી આયાને ધવડાવવા આપવું અથવા ઉપર કહ્યું તેમ ગાએનું અથા ગધેડીનું દુધ પાવું. વળી કોઇવાર બચું ધાવતું હોએછે તેટલાંમાં બીજા હમેલ રેહેછે તે વખતેબી ઘણું કરીને તેને માતાનુ દુધ સદતું નથી તેથી તેને ત્રણ ચાર મહીના થાએ કે બચાંને છોડવવું જોઇએ.*

બચાંને ધવડાવવા વીશેના ફાએદા—અગર ઊપર કહેલી એકું અડચણ નહીં હોએ ઇઆને માતાની તંદુરસ્તી સારી હોએ તથા તેને દુધ બરાબર આવતું હોએ તો તેને પોતાનાં બચાને ધવડાવવાને ચુકવું નહીં. હવે જાણવું જો-ઇએ કે નાંનાં બચાંઓને જે બેસુમાર દરદો થાએછે તથા તેઓમાં જે અતી ઘણાં મરણ નીપજેછે તેનું મુખીઅ કારણ એ કે તેઓને ધવડાવવા અથવા ખવડાવવામાં જે અતી થોડું ધીઆન આપવામાં આવેછે અથવા જો બકું

---

*આગળ એવું ધારવામાં આતું હતું કે જારે દસતાન જાએછે તીઆરે દુધ બીજી વખતના કરતાં વધારે પાતળું થાએછે પણ એ વીચાર હાલ ખોટો માલમ પડીઓ છે કેમકે એ વખતે દુધ પાતળુ થયાને બદલે ખરેખર ઘાડું થાએ છે અને તેમાં અગત કરીને દહી જેની જે ચીજ છે તે વધેછે અને તેથી એવે વખતે બચાંને દુધ જરતું કાંએ નહીં તેનું કારણ આપણને હવે ખુલું દીસેછે.

બોલીએ તો જે બેપરવાઈ તથા અજ્ઞાનપણું રાખવામાં આવેછે તેછે. વાસતે વાંચનારી બાઈઓને અરજ કરવામાં આવેછે કે આ નીચે લખેલા બચાંને ધવડાવવા વીશેના થોડા એક સાધારણ કાએદા ઉપર ખુબ ધીઆન પોહોંચાડવું.—

સહુથી પેહેલો અને અગતનો કાયદો એકે બચાંને ચોકસ ઠેરવેલે વખતેજ ધવડાવવું. દેશી સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકને દરવખતે જારે તે રડે છે તીઆરે તેને મુંગું રાખવાને સારૂ ધવડાવે છે તે ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. નીચલે વાંધેનાં જનાવરો જેમ કે બકરી પોતાનાં બચાંને ધવડાવવામાં કેવું ડાહાપણ વાપરે છે તેદરેક માતાએ ઈઆદ રાખવું જોઈએ. તેઓનાં બચાં જરાજરામાં ધાવવા વળગી જાય છે તીઆરે તેઓ પેહેલાં એક બે વાર તેઓને હાંકી કાઢે છે અને જારે તેઓ ખરેખર ભુખીયાં માલમ પડે છે તીઆરેજ તેઓને ધાવવા દેછે. બચું રડે છે તેનાં ઘણાં કારણો હોયછે જેવાં કે પીશાબ અથવા ઝાડો થયાથી અથવા વખતે એક કોરે સુવાથી તેનું દીલ ભરાઈ આવવાથી અથવા પેટમાં દુખીઆથી અથવા તેના પગ ઘણા થંડા થઈ ગએઆ હોએ તેથી અથવા ગરમી તથા ઉકળાટથી આજેજ થયાથી અથવા ભુખથી અથવા તેની આંખઉપર ઘણી તેજદાર રોસની પડવાથી અથવા તેની હજુરમાં ઘણો મોટો ગોંધાટ થયાથી તે રડે છે તીઆરે એ બધાં કારણો તપાસવાનાં મેલી દઈને દેશી સ્ત્રીઓ તેનો એકજ ઉપાએ કરે છે તે દેખાઈતુ અનઘટતું છે. ઘણી વખતે માતાઓ ડાકટર પાસે આ પ્રમાણે ફરીઆદ લઈને આવે છે કે "ડાકટર

સાહેબ મારાં બચ્ચાંનાં પેટ આવે છે, પેટનો રંગ સફેદ છે તથા તેઓ પાતલાં છે તથા ખાટાં વાસ મારે છે" હવે જો બચ્ચાંનું પેટ આપણે તપાસીશું તો તે ફુલેલું તથા ઢોલ જેવું વાગતું હોય છે; અને ખવડાવવાની માવજત વિશે જી-આરે પુછીએ છીએ કે બાઈ તમે એ બચ્ચાંને કેમ તથા કેટલી વખત ધવડાવો છો? તો તે બીચારી પોતાના ભોળા અજ્ઞાનપણામાં આ પ્રરમાણે જવાબ દેછે કે "ડાકટર સાહેબ હું એને ધવડાવવાની ઘણીજ તાકીદ રાખું છું, કોઈ માનીકાંની એને રડવા દેતી નથી, હું પોતે હાથમાંનું કામ મુકી દઈને એ રડતું હોય છે તો ધવડાવું છું" બાઈ એ તો ખરૂં પણ આખો દહાડો મળીને અને કેટલી વાર ધવ-ડાવો છો? "ડાકટર સાહેબ ધવડાવવાનો તે કંઈ મેળ હશે વારૂ? બચ્ચું આખો દાહડો રડે તારે ધવડાવવુંજતો, બાર પંદર વખત થતું હશેજતો બરી સુ! હવે જાણવું જોઈએ છે કે એવા કે સોમા ફક્ત વખતસર ધવડાવીઆથી તથા તેમાંથી જરા કમતી કરવાથી બચ્ચાંના પેટનો રંગ બદલાએ છે—પેટ ઓછાં આવે છે તથા તેની તંનદુરસતીમાં અજાએબ જેવો સુધારો થાએ છે. પણ એ સુતરો મારગ નહીં પકડીયાથી માતાઓ પોતાનાં બાળકના હકમાં બહુ નુકસાન કરે છે. તરેતનાં જન-મેલાં બચ્ચાઓનો માદો ઘણોજ નાજુક હોએ છે તેમાં એક વખત ઘણો થોડો ખોરાક રહી શકે છે અને એ થોડા ખોરાક ઉપર તે ધરાઈ રેહે છે; વળી એ થોડો ખોરાક જલદી હજંમ થાએ છે તથા જે બાકીનો રેહે છે તે ઝાડાવાટે જલદી નીકળી જાએ છે તેથી તે બચ્ચું પાછું થોડીવારમાં ભુખ્યું થાએ છે. એટલી વાત ધીઆનમાં રાખી હોએ તો બચ્ચાંને

કેટલું તથા કેટલી કેટલીવારે ધવડાવવું તે જલદી સમજ પડશે; અગર પેહેલે મહીને દહાડામા દર બબે કલાકે અને રાતરે દર ત્રણ ત્રણ કલાકે જો તે બચાંને ધવડાવીઉં હોએ તો બસ થશે, એ પછી યાને બીજે અથવા તરીજે મહીને દીવસના દર ત્રણ ત્રણ કલાકે અને રાતે દર ચચાર કલાકે ધવડાવવું. એ પ્રમાણે બીજા ત્રણ ચાર મહીના કરવું તીઆર પછી રાતના ધવડાવવાનું મુદલ માંડી વાળવું, તે એ રીતે કે રાતના છેક ૧૦) વાગતે બાળકને ધવડાવીને શુવાડવું અને ફરીથી પાછું પાછલી રાતે પાંચ વાગતે ઉઠે તીઆરે ધવડાવવું. ખરી વાત છે કે એ પ્રમાણે વખતસર ધવડાવવાની ટેવ પાડવામાં માતાને ઘણો કંટાળો તથા અડચણ ખમવી પડે છે પણ એથી બચાંને તથા તેને જે બેહદ ફાએદા થાએ છે તે સાથે સરખાવતાં એ કંટાળો તથા આડચણ કાંઇજ નથી. એથી બચું ચીરડાઉ થતું નથી તથા તેને ટેવ પડીઆથી વારે ઘડીએ રડતું નથી તથા માંદાનાં તથા પેટનાં દરદો થતાં નથી તથા તે ઘણું આશુદું તથા ચાલાક રેહે છે—એથી માતાની ઘણીએક ઇંતેજારી કમ થાએ છે, તેને ઘણી અડચણ તથા ઇજા પડતી નથી તથા ધવડાવનારી માતાને આસાએશ તથા ઉંઘની જે ઘણી જરૂર તેમાં કાંઈ ખલલ નહીં પડીઆથી તેની તંદોરસતી ઘણીજ સુધારે છે.

બીજું ધવરાવતી વખતે માતાઓએ પોતાનો મીજાજ હંમેશા ખુશ રાખવો—ગુસા અથવા ચીડથી દુધની ઉપર ઘણી માઠી અસર થાએ છે અને એ રોગીષ્ટ દુધ ધાવીઆથી બચાંને તાવ આવે છે, કોઈવાર તેને ઉપલીઆંનો

મરજ પેદા થાએછે, કોઈ વાર તેને કેફરાંનો મરજ લાગુ પડે છે અથવા આગળ ચાલતાં તે બચું દેવાનું બની જાએ છે; કોઈ વાર એવા બનાવથી મરણ પણ નીપજેલાં છે. જે પ્રમાણે ઘણો ગુસો તથા ચીડ નહીં રાખવી જોઇએ તેજ પ્રમાણે ધવડાવતી વખતે માતાઓએ ઘણી ધાસતી તથા બીક નહીં ખાવી જોઇએ તથા ઘણો ગંમ તથા અંદેશો પણ નહીં રાખવો જોઇએ; વળી માતાને ઘણી થાક લાગી હોએ તો તરત ધવડાવવું નહીં.

દર ધવડાવતી વખતે એક પછી એક બેઉ થાને ધવડાવવું, અગર જો એકને એક અપીઆં કીધું તો તે બચાંના તથા મતાના બેઉના હકમાં ખરાબી કરે છે; બચું ઘણું કરીને બાડું થાએ છે અથવા તેની ડોકી એક ગમ વાંકી થાએ છે તથા માતાનું એકનું એક થાન આપીઆથી તે સુજી તથા કોઇવાર પાકી પણ આવે છે અને બીજું થાન કંઇ ઉપયોગમાં નહીં આવીઆથી આસતે આસતે ચીંમળાઇ જાય છે તથા પછી બીલકુલ વગર ઉપીયોગનું થઈ પડેછે અને તેથી માહાં ભાએગે જારે પેલાં ઉપીયોગમાં આવતાં થાનમાં કાંઇ દરદ થાએ છે તીઆરે બીજાં થાનમાંથી દુધ નહી મળીયાથી ધવડાવતાં ઘણી હરકત પડે છે અથવા કોઇવાર બાળકને બીજા ખોરાક ઉપર તેટલા દહાડા રાખવું પડે છે. વળી બચાંના મોહોડામાં થાન આપીઆની આગમજ દરેક માતાએ તપાસી જોવું જોઇએ છે કે તેમાં દુધ છે કે નહીં; જો નહી હશે તો તેને તથા તેનાં બચાંને બહુ નુકસાન થવાનું, બચાંનાં આમસતા ફોકટના તાણીઆથી તેના થાનની ટીચકીઓ ઉપર ચીરા પડી આવે છે તથા તે

કોઇવાર સુજી તથા પાકી આવે છે તથા બાળકનાં મોંમાં એથી છાગરા તથા એક જાતના આગીઆ ફોલ્લા થઈ આવેછે.

ધવડાવવાને વાસતે બચ્ચાંને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું નહીં અને ઉંઘમાંથી ઉઠીઆ પછી તરતજ ધવડાવવું નહી. ધવડાવીઆ પછી બચાને ઝોળીમાં મુકી મોટી હીંચ નાખવી નહીં તથા હાથમાં ઘણા જોરથી ઉછાળવું નહીં.

ઘણી મેહનત કીધા પછી તરતજ બચ્ચાંને ધવડાવવું નહી તેમજ ધવડાવીઆ પછી તરતજ નવડાવવું નહીં તથા નવાડી આ પછી તરત ધવડાવવું બી નહીં. બચ્ચાંનાં મોઢામાં થાન આપીને ઉંઘાઈ જવું નહીં કેમકે એથી બચ્ચું જોઈએ તે કરતાં વધારે પડીયું પડીયું ધાવીયા કરશે. ધાવતાં ધાવતાં જો બચ્ચું ઉંઘાઈ ગયું હોએ તો તરત તેનાં મોંમાંથી થાન આસતે રહીને મુકાવી તેને પારણામાં અથવા ઝોળીમાં સુવાડવું પણ તેનાં મોંમાં એમનો એમ થાન આપી તેને સુવાદેવું નહીં કેમકે એક વખત જો એવી ટેવ પડી તો પછી તે બીજી કોઇબીરીતે ઉંઘાવાનું નથી. કોઈ વખતે માતાને અથવા ધવડાવનારીને દુધ એટલું તો આવે છે કે તે પોતાની મેળે થાનમાંથી અમસતું ગળી જાએ છે; જો એમ હોએ તો ધવડાવીયાની અગાઉ થોડું દુધ એ પ્રમાણે જવા દેવું જોઈએ, નહી તો બચ્ચું ગળી શકે તેના કરતાં તેનાં મોંમાં વધારે દુધ ઉતરીઆથી કદાચ તેને અતરસ જશે અથવા જો તે બધું ગળી શકે તો તેનો માદો ઘણાં દુધથી ફુલી આવવાનો અથવા તેમાં અજીરણ થવાનું.

બચ્ચાંને જારે પેહેલા દાંત ફુટતા હોએ તીઆરે જરા

ધવડાવવાનું કમતી કીધું હોએ તો ઠીક; જો ધાવતું બચું આસુદું તથા લોહીઆળ હોએ તોજ કંમ કરવું પણ જો એને બદલે તે નાજુક હોએ તો ધવડાવવાનું કમતી કરવું નહીં; ધવડાવતી વખતે સંભાળ રાખવી કે એક વખત બચું ઘણું ધાવે નહીં; કેટલું ધવડાવવું તે કેહેવું કાંઈ સેહેલું નથી કેમકે કોઈ બચાંને એક વખત ચાર આઉંસ જેટલું દુધ ધાવવું જોઇએછે તો તેટલી વએનાં બીજાં બચાંને બે આઉંસ બસ થાએછે. એ વાત તો માતાઓનેજ તેઓની અજમાએશ ઉપરથી ખબર પડશે, પણ આટલું કેહવું જરૂરનું છે કે જોઇએ તે કરતાં જરા વધારે આપી આતા કરતાં જરા થોડું આપીઊં હોએ તો ઠીક; જાહાંસુધી બચું ઘણા જોરથી ધાવે તીહાંસુધી જાણવું કે તે ભુખીઉં છે પણ જો તે થોડો વાર જોરથી ધાવીઆ પછી જરા બેદરકાર તથા રમતીઆળ માલમ પડે તો એમ સમજવું કે તેની હાજત પ્રમાણે તેને મળીયું છે અને તેથી તરત તેના મોંમાંથી થાન છોડવીને તેને રમવા દેવું; કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બાળકને ધવડાવતી વખતે તેને ખોળામાં મુકી છેક વાંકી વળીને ધવડાવેછે તે રીત ઠીક નથી, કારણ કે એથી તેને ઘણું થાકી જવું પડેછે તથા તેની કમર દુખી આવેછે; સહુથી સરસ રીત એકે સુઈને બાળકને ધવડાવવું પણ જો એમ નહીં બને તો પોતે તરું બેસી બાળકને છેક છાતી આગળ ઉચકીને ધવડાવવું.

ધાવીઆ પછી જો તરત બચું દુધ ઓકી કાઢે તો તેને પાછું તેજ વખત ધવડાવવું નહીં, પણ જરા વખત વટાળીને ધવડાવવું; અગર જો ધાવેલું દુધ બંધાઇને ફોટકા

જેવું પડે તો ઘણું કરીને એમ સમજવું કે તે બચાંના કોઠામાં ખટાશ વધારે છે, એ ખટાશ ભાંજવાને વાસ્તે ધવડાવવાનું જરા કમતી કરવું અને એથી જો નહીં ભાગે તો તેને એક અથવા બે વાલ જેટલો "માગનીસીઆ" અથવા "સોડા" અથવા અરધી ચમચી ચુનાનું પાણી આપવું.

બચાને દાંત ફુટે યાને તે છથી તે સાત મહીનાનું થાએ તાંહાંસુધી તેને માતાએ ઉપર કહ્યું તેમ વખત સર ધવડાવવું અને તેશીવાએ તેને કાંઈ બીજું આપવું નહીં, પણ દાંત ફુટીયા પછી તેની પાચન શકતીમાં વધારો થાએછે તેથી ધવડાવીઆ ઉપરાંત તેને કાંઈ દુધ કરતાં જરા વધારે સંગીન પણ હલકો ખોરાક દહાડામાં એક યા બે વખત આપવો જેવો કે—ગાએનું તાજું દુધ અને ગરમ પાણી અથવા શાબુચોખાની અથવા આરારૂટની પાતળી કાંજી, તાજું દુધ ભેળી આપવી અથવા મમરા અથવા પઉવાને અથવા પાર્ઊના ગરને અથવા રોટલીના ભુકાને ગરમ પાણીમાં થોડો વાર બોલી રાખીઆ પછી તે પાણી કાઢી નાખી તેમાં ઉપર કહીયું તેમ તાજું ગાએનું દુધ અને ગરમ પાણી ભેળી તે આપવું. જો બચું ઘણુંજ નબળું હોએ તો ઉપલી કાંજીમાં પાતળો ચીકાસ વગરનો જરા સેરવો નાખવો. કોઇ વખતે કાંજી આપીઆથી બચાંનું પેટ ફુલી આવેછે તીઆરે તે કાંજીમાં ધાણા-અથવા વરીઆળીનું જરા પાણી ભેળવું અથવા તે કાંજી ઉકાળતી વખતે ધાણા અથવા વરીઆળીના થોડા દાણા તેમાં નાખવા. યાદ રાખવું કે કાંજીને હમેશ

ગાળીને આપવી તથા એટલી નાની વએમાં કાંઈબી ખો-રાક આપવો તે ઘણોજ થોડો તથા તાજો બનાવીને આ-પવો; આપણા લોકો એટલી નાહાની વએનાં બાળકોને ધાન ખીચડી, ડાળ તથા એવો બીજો ભારી ખોરાક આપેછે તે બચાંના હકમાં ઘણુંજ નુકસાન કરેછે. તેમાં ડાળ તો નાંનાં બચાંને ખચીત આપવીજ નહીં કેમકે તે જરવામાં ઘણીજ ભારી છે.

જેમજેમ બચુ મોટું થતું જાએ તેમ તેમ માતાએ ધવડાવ-વાનું કમતી કરવું અને ઉપર કહ્યો તેવો ખોરાક વધારે આ-પવો. યાને આખા દાહાડામાં એક યા બે વખતજ ધવડાવવું. અને તરણ યા ચાર વખત ઉપલો ખોરાક આપવો. એ પ્રમાણે જો બીજા એક બે મહીના યાને તે બચું નવ દસ મહીનાનું થાએ તહાં વેર કીધું તો પછી છોડવવાનો વીચાર કરવો; અને છોડવવાને વાસતે એવી બા-બદમાં કાંઈ અડચણ પડવાની નથી.

ધવડાવનારી માતાએ પોતાની તંદુરસતી કેમ જાલ-વવી—ધવડાવનારી ઓરતોએ આ વખત પોતાની તંદરો-સતી ઉપર વધારે ધીઆન આપવું જોઈએ છે કેમકે જો કંઈબી ખામીથી પોતાની તંદરોસતી બગડે છે તો પોતાને દુખ ખમવું પડે છે એટલુંજ નહીં પણ દુધની મારફતે બચાંની તંદરોસતીમાંબી બગાડો થાએ છે અને તેનું પરીણામ પણ તેનેજ સોસવું પડે છે. એટલી બધી ખરાબી નહીં નીપજે તેને વાસતે એ બાબદને લગતો જે નીચે થોડો ઘણો ખુલાસો કરીઓછે તે દરેક ધવડાવનારીએ ધીઆનથી વાંચવો.

ખોરાક—શું ધવડાવનારી ઓરતોને હંમેશ કરતાં વધારે ખોરાક જોઇએછે? અગરજો માતાની તંદોરસતી સારી હોએ તથા જો તેને વધારે ભુખ નહીં લાગતી હોએ તો જે તથા જેટલો ખોરાક તે આગલ ખાતી હતી તેજ તથા તેટલોજ ખાવો અને કેટલીક ઓરતો વીચારેછે કે ધવડાવતી વખતે વધારે ખોરાક ખાવો જોઇએ કારણ કે બચાંનેખી તેમાંથીજ ઉધારવું પડેછે તેમ જાણીને વધારે તથા સુકીઆની ખોરાક લેવો નહીં; જો એ ચેતવણી ઉપર ધીઆન નહીં આપી, જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લીધો તો દીલમાં લોહીનો જોસ વધેછે, માથું દુખેછે તથા બોખાર હોએ એવું અંગ હંમેશ ગરમ રેહેછે, દુધનો ખવાસ બદલાઈ જાએછે અને તે બારી પડીઆથી બચાંને સદતું નથી; તેનાં પેટમાં દુખેછે તથા પેટ છુટી જાએછે, ના એટલુંજ નહીં પણ વધારે ખોરાક લીધાથી દુધ કમતી થઈ જાએ છે અને કોઈવાર તદ્દન ઉડી જાએછે. પણ જો ભુખ હંમેશાનાં કરતાં વધારે લાગતી હોએ તથા માતાની પાચન શક્તી સારી હોએ તો જરા સાદો જલદી હજમ થાએ એવો બીજો ખોરાક લીધો હોએ તો કાંઈ અડચણ થવાની નથી, બલકે કદાચ ફાએદો થશે. વલી ધવડાવનારી ઓરતે મનમાં આવે તે અગર દગર ખાવું નહીં, કાકડી ચીભડું કેટલીક જાતના કંદ તથા એવીજ બીજી બારી તરકારી, કેટલીક જાતનાં ખાટાં ફલ તથા સરકો આંથણું અને એવી બીજી ખાટી જણસોથી પહરેજ રેહવું.

ધવડાવનારી ઓરતે દારૂ પીવો કે નહીં? "ડાકટર સાહેબ મારી ઓરતને જમતી વખતે જરા દારૂ આપું?

પોરટવાઇન હોએ તો સારો કે બીર ?" એ અને એવાજ બીજા સવાલો ધવડાવનારી ઓરતે શું પીવું તે વીશે પુછવામાં આવેછે. હવે જાણવું જોઇએ કે જો ધવડાવનારી ઓરતની તંનદોરસતી સારી હોએ અને તેનું ખાતું બરોબર હજમ થતું હોએ તો તેણે કંઈ પણ જાતનો દારૂ મુદલ વાપરવો નહીં; તેને થંડાં તથા નીરમળ પાણી જેવી બીજી કંઈ પણ ઉમદા ચીજ પીવાને વાસતે મલવાની નથી, પણ જો તે નબલી હોએ, તેને ભુખ મુદલ નહીં લાગતી હોએ તથા જે થોડો ઘણો ખોરાક તે લેતી હોએ તે બરાબર હજમ નહીં થતો હોએ તો તેને જરા હલકો બીર અથવા પોરટવાઇન વાપરવો અને જેવી તેની તંદોરસતી સુધરી તેને ભુખ બરાબર લાગવા લાગી તથા ખાનું પચવા લાગ્યું કે એ અમલને આસતે આસતે છોડવાની તજવીજ કરવી કારણ કે લાંબો વખત વેર વાપરીઆથી એનો લોભ વધે છે અને તેથી જે અવગુણો મટાડવાને વાસતે એનો ઉપયોગ કરવામાં આવીયો હતો તેનો અટકાવ કરવાને બદલે ઓર વધારો કરેછે.

ખાધા પીધા શીવાએ ધવડાવનારી ઓરતોએ તંદોરસતીને લગતી બીજી ઘણી એક નાની નાની બાબદો ઉપર ધીઆન આપવું જોઇએ છે જેમ કે તેઓએ હંમેશા ખુલી હવામાં રેહવું, પોતાનાં અંગને ધોઇને હંમેશા સાફ તથા સોજું રાખવું તથા તેને કોઈ પણ રીતે કસરત આપવી, કોચ અથવા બીછાનામાં આળસુ પડી રહાને બદલે પોતાનાં ઘરનાં કામ કાજમાં ગુંથાએલાં રેહેવું, થંડા પાણીએ નાહેઆથી અતી ઘણો ફાએદો થાએ છે વાસતે થંડા

અથવા દરીઆના પાણીથી ઘટતી સંભાળ લેઇને નાહવું; જેમ તંનને તેમજ મનને પણ સારાં તથા ફાએદેમંદ કાંમમાં ગુંતેલું રાખવું; બળાપો તથા જંજાળ વીસરી જઈ ગુસો તથા ધાસતી દુર રાખી હંમેશ ખુશી તથા શુખી રેહેવાને કોશેશ કરવી; પોતાના કોઠા અથવા માદા વીશે હંમેશ સાવધ રેહેવું —હંમેશ એક પેટ આવે એવું કરવું; જો ઝાડો ઘણો કબજ હોએ અને બચાંનેબી સાફ પેટ નહીં આવતું હોએ તો વેલાતી મીઠાનો જુલાબ લેવો કે જેથી બચાંનેબી દુધની મારફતે પેટ આવશે; અગર જો બચાને પેટ સાફ આવતું હોએ તો વેલાતી એરંડીઆનો અથવા કાંઈ બીજો એવોજ જુલાબ લેવો. ધવડાનારી માતાને આસાએસ તથા ઉંઘની ઘણી જરૂર છે વાસતે તે હંમેશ ચોકસ વખતે લેવી તથા ઉજાગરો મુદલ કરવો નહીં, જો બચું રાતરે ઘણું રડીઆ તથા ઉઠીઆ કરતું હોએ તો બેહતર કે તેને એવખતે કોઈ બીજા સાવધ માણસના હસતકમાં આપવું અને પોતે તેને ધવડાવવાને વખતેજ લેવું; પણ વળી યાદ રાખવું કે જોઇએ તે કરતાં વધારે ઊંઘ કાઢવી નહીં તથા બીછાનામાં પડીને અમસતું આળસુની કાંની અરડાયા કરવું નહીં; વળી પોતાનાં શરીર તથા પગને હમેશ ઢાંકેલા તથા ગરમ રાખવા કારણ કે શરીરને સરદી લાગીયાથી ઘણી માઠી અસર થાએ છે, તેમજ વળી પોતાના થાનની તથા તેની ટીચકીઓની ઘણી સંભાળ લેવી જોઇએ છે નહીં તો ધવડાવતાં બહુ અડચણ નડસે.

અગર જો ધવડાવનારી ઓરતને દુધ પુરતું નહીં આવતું હોએ અથવા આપણા લોકો કેહે છે તેમ તદંન ઉડી

ગયું હોય તો શું કરવું? એ સવાલનો જવાબ આપીવાની આગમજ; દુધ સાથી કમતી થાએ છે તથા બીલકુલ ઉડી જાય છે તેનાં કારણો તપાસવાં તથા જાણવાં જોઇએ છે; એ કારણો ઘણા હોએ છે, જેવાં કે બેહદ નબળાઇ, કેટલીક જાતના જોરનાં દરદો, ખોરાકની તંગી અથવા એથી ઉલટું ઘણો તથા સુરીઆની ખોરાક, ખરાબ તથા બંધીઆર હવા, અંગને કસરત નહીં આપવી ઈત્યાદી. દુધની ઉપર એવીજ અસર અતી ઘણી ધાસતી તથા ફીકર, બેહદ ગુસો તથા ગંમગીની. મોટી તથા અણચીતી આફત ઈત્યાદીથી પણ થાએછે. તેમજ-વળી ધવડાવનારી જારે દસતાન બેસેછે અથવા હમેલદાર થાયછે તીઆરે તેનું દુધ કમતી થાએછે તથા તેની ખાશીએતો જરા બદલાએ છે. એ ઉપરથી સાફ માલમ પડશે કે દુધ કમતી થઇ ગયું અથવા ઉડી ગયું હોએ તો તેનો એકજ ઇલાજ થઇ શકવાનો નથી તેના જુદા જુદા કારણો ઉપર તેના ઉપાએ આધાર રાખે છે. અગર જો ધવડાવનારી ઘણી નબળી હોએ અને તેથી તેને દુધ પુરતું નહીં આવતું હોએ તો તેની તંદોરસતી સુધરે તથા તેને શકતી આવે એવા ઉપાયો કામે લગાડવા જેવા કે તેને સુતરો તથા પોષણકારક પણ હલકો તથા જલદી જરી શકે એવો ખોરાક આપવો, પણ વધારે ખાધાથી વધારે દુધ આવશે એવો ભુલભરેલો વીચાર કરી તેને ઘણો ભારી તથા મીશટ ખોરાક ઉપરાં સાપરી આપવો નહીં; જો તેને દારૂની જરૂર માલમ પડે તો સહુથી હલકામાં હલકો બીર અથા પોરટર અથવા વાઇન આપવો, તેને બે ભાગ તાજું ગરમ કીધેલું દુધ, અને એક ભાગ ગરમ કીધેલો બીર ભેળીને

આપીઆથી કોઈવાર ઘણો ફાએદો થાએછે. ખીરને પેહેલાં જુદો ઉનો કરવો પછી પેલાં ગરમ કીધેલાં દુધમાં નાખી તરત પીવો; અમસતું તાજું દુધ રોજ ગરમ કરીને પીધાથી અથવા "રેવલેનટા"ની કાંજી બનાવી અમસતી અથવા તેની અંદર દુધ ભેળીને પીધાથી દુધનો ઘણો વધારો થાએછે; તેમજ વળી ખોરાકની અંદર કેટલીક જાતની વનસપતી જેવી કે પપેટા, ગાજર, સઘળી જાતના સલગમ, ઘઉં તથા કેટલીએક જાતના કઠોળ વધારે વાપરી યાથી પણ એવી અસર થાએછે. જેઓને માછલીનો ખોરાક ખપતો હોએ તેઓએ કાલુ, કરચલાં, તથા એવીજ જાતની માછલી કે જેમાં "ફાસફરસ" વધારે આવેછે તે વાપરીઆથી ગુણ થાએછે. પારશી ઓરતો દુધ વધારવા સારૂ તલની સાથે સુઆ અથવા ધાણા ભેળીને ખાએછે તેથી પણ દુધનો વધારો થાએછે. એશીવાએ ધવડાવનારી ઓરતોએ બીજી આગળ કહી તેવી તંદોરસતીને વધારનારી સઘળી બાબદો ઉપર ધીયાન આપવું જોઇએ છે. અગર જો એટલું કરીઆ છતાં પણ માતા નબળી ને નબળી ચાલીઆં કરે તો તેને ડાકટરના સવાધીનમાં કરવી કે જે શકતી આવે એવી દવા જોઇતી રીતે આપીઆથી તથા બીજા ઉપાયોથી તંદોરસતી સુધારશે. આ વાત યાદ રાખવી કે માતાને જો થોડું ઘણું દુધ આવતું હોએ તો ધવડાવવાનું કામ બીલકુલ છોડી દેવું નહીં પણ જે થોડું ઘણું આવતું હોએ તે ધવડાવવું અને તેની ખુટપુરી પાડવાને વાસતે કાંઈ બીજી જાતનું દુધ આપવું, અને બે જાતનું દુધ એકઠું થયાથી બાળકને ઇજા થશે

એવું વીચારવું નહીં કારણ કે એથી કંઇજ ઇજા તેને થતી નથી પણ એક મોટો ગુણ થાએછે અને તે એકે બચાનું મોઢું થાનને હંમેશ લાગીયાથી તે ઉસકેરાએછે અને તેથી તેની અંદર થોડું યા ઘણું દુધ આવ્યા કરેછે પણ જો એને બદલે તે બાળકને મુદલજ તે ધાવને લગાડીએં નહીં તો તેમાં જે થોડું ઘણું દુધ આવતું હોએછે તેબી સુકાઇ જાએછે.

અગર જો એવું માલમ પડે કે માતા દુખી છે અને તેથી તેને બરાબર દુધ આવતું નથી તો તેને ડાકટરને સવાધીન કરવી—દરદનું જોર નરમ પડીઆથી પુરતું તથા સારૂં દુધ આપોઆપ પાછું થાનમાં આવશે; અલબતાં એટલા વખતસુધી બાળકને કોઇ બીજી ધવડાવનારીને સોપવું અથવા હાથ ઉધારવું.

અગર જો માતાને વધારે મીરાટ ખોરાક મળીઆથી તેનું દુધ કમતી તથા ખરાબ થએલું છે એમ માલમ પડે તો તેનો ઉપાએ કરવો કંઇ ભારી નથી—તેના હંમેશના ખોરાકમાં જરા ઘટારો કરવો તથા આગળના કરતાં પોષણ શકતીમાં જરા હલકો હોએ એવો ખોરાક આપવો; તેને ખુલી હવામાં સારીકાની કસરત લેવાની ફરજ પાડવી તથા વીલાવી મીઠાના અથવા એરંડીઆના એક અથવા બે જુલાબ આપવા.

અગર જો અતીઅંત ફીકર, ધાસતી અથવા ગંમગીનીથી દુધ ઉડી ગયું હોએ તો તેનો ઉપાએ કોઇનાજ નહી પણ માતાનાજ હાથમાં છે. પોતાનાં બાળકના લાભ તથા સુખને, ના ખરૂં કહીએ તો તેની હઇઆતીની

સલામતીને માટે તેની અઈન ફરજ છે કે એ બધી ચીજો વીસરી જઈ પોતાનો મીજાજ ખુશ તથા હસમુખો રાખવો; આ દુનીઆમાં મનુશ જાત ઉપર જે જે એકાએક બારી દુખો તથા અણચીંતી આફતો વારે ઘડીએ આવી પડે છે તે સઘળી સર્વ દયાળુને સર્વ ગ્નાની ઈશ્વરના હુકમથી બને છે એમ સમજી દરેક માતાને લાએક છે કે તેથી અતીઅંત ફીકર તથા ધાસતી નહીં ખાવી તથા તે વીશે ઘણો ગંમ તથા શોક નહીં કરવો પણ પોતાંની હંમેશાની વખાણવા લાએક ધીરજ રાખી તેની સામે થવું તથા તે સોસવાને હીમત રાખવી; વળી ગુસો તથા એવાજ બીજા નીચ હવશોને તાબે થવાને બદલે તેઓને પોતાના તાબામાં રાખી હદથી બાહેર જવા દેવા નહીં.

જે માતાઓનું દુધ કમતી થયું હોએ તેઓની તંદરોસતી સુધારવાને વાસતે લાએકનું ખાનું પીનું તથા દવા આપીવા ઉપરાંત તેઓના થાનની પણ ઘટતી માવજત કરવી જોઈએછે. જો તંદોરસતી સુધારવાના ઉપાયોની સાથે થાનની જતનને લગતા નીચે જણાવેલા ઉપાયોબી કામે લગાડીયા હોએ તો ઘણો જલદી તથા મનમાનતો ફાએદો થશે. થાનને તથા તેની ડીચકીયોને હરરોજ થોડો થોડો વાર ઘણુંજ આસતે રહીને મસળીયાથી અથવા બચાંને જરા ધવડાવી તેનું મોહું લગડાવીયાથી તેની અંદર લોહીનો જોસ્સો વધે છે અને તેથી દુધ વધતું નીકળવા માંડે છે. યાદ રાખવું કે થાનને ઘણુંજ આસતે રહીને તથા એક વખત ઘણો થોડોવારજ મસળવું તેમજ બાળકને તે ખાલી થાને ઘણો વાર સુધી રાખવું નહીં કેમકે નહીં તો

તે અમસતું ઉસકેરાસે અને પછી સુજી તથા પાકી આ- વશે; જો આસતે રહીને સંભાળથી ઉપલી રીતો વાપરીતો ઘણું કરીને થાનમાં દુધ આવીયા વગર રેહેતું નથી. એ રીતના ફાએદા વિશે ખાતરી કરવી હોએ તો આપણી પાસે દાખલા ઘણાં છે.—ઘણી એક ઉમરે પુગેલી તથા દસતાંનથી વેગળી થએલી ઓરતોએ પારકાં છોકરાંઓને પોતાને થાને લગાડીયાથી તેઓનું એક વખત ગએલું દુધ પાછું આવીયું છે અને પછી તેઓએ, ધવડાવનારીનું કામ ઘણીજ સારી રીતે બજાવીયું છે. કેટલીએક પતીવ્રતા તથા માયાળુ બેનોએ ઘણી નાની તથા કુમારી વએમાં પોતાની માના મરણ પછી પોતાના ભાઇને એ રીતે ધવડાવેલા છે, ના એટલુંજ નહીં પણ એથી વધારે અ- જાએબી ભરેલા દાખલા ઘણા પ્રમાણીક તથા કાબેલ શાખશોએ પોતાની ચોપડીમાં આપીયા છે કે જેમાં મરદોને એ રીતે દુધ આવીયું છે તથા પોતાની બાએડીનાં મરણ પછી પોતાનાં બાળકને ધવડાવીયું છે. વળી થાનને વીજ- ળીની પેટી દાહાડામાં એક અથવા બેવાર થોડો થોડો વખત લગાડીયાથી પણ તે પાછું પોતાનું દુધ આપવાનું કામ કોઇવાર શરૂ કરે છે. એવા બે ત્રણ દાખલા બનેલા છે કે જેમાં ઉપલા બધા ઉપાએ કીધા તથા ફોકટ ગયા પછી વીજળીથી દુધ આવીયું હતું, વાસતે એ ઉપાએ પણ તપાસી જોવો, પણ જેને એ આપતાં આવડતો હોએ તેણેજ આપવો. બીજો એક વખણાએલો ઉપાએ તે એ- રંડીના પાતરાં છે; એ પાતરાંના વરારીઆં કરીને થાન ઉપર બાંધીયાથી કોઇવાર ખરેખર ઘણું દુધ છુટે છે.

એ પાતરાંને દોડથી તે ખશેર પાણીમાં ઉકાળવાં અને તેમાંનું અરધું પાણી બળી ગયા પછી તેને ગરમ ગરમ થાન ઉપર બાંધવાં. એ વરાગીઆં અથવા પોટીસને દહાડામાં તરણ ચાર વખત બાંધવી. અને એ પ્રમાણે જહાં સુધી પુરતું દુધ આવે તાંહાંસુધી કરીયા કરવું; પાંચથી તે દસ દહાડામાં એનો ગુણ માલમ પડી આવે છે. એક તબીબ એ પાતરાંનો કાવો કરીને પીવાને ભલામણ કરેછે અને તે કેહે છે કે એથી દુધ ઘણું તથા ચોકસ છુટે છે; એ કાવો પીવો હોએ ત્યારે થાનને ગરમ રાખવાં જોઈએ છે અથવા એજ પાતરાની તેની ઉપર પોટીસ બાંધવી જોઇએ છે; જે પ્રમાણે એ પાતરાંનાં વરાગીઆં કરીને પોટીસની માફક વાપરવામાં આવે છે તેમજ જેફ્રાલ (*Jatropa-curcas*) કે જેને કેટલાએક રાખસો વીલાતી એરંડીને નામે પણ ઓળખે છે તેનાં પાતરાં પણ કામમાં આવે છે, પણ એનો કાવો બનાવીને આપી સકાતો નથી કારણ કે તે ઘણો જલદ છે તથા તેથી પેટ છુટી જાએ છે.

માતા પોતાના બાળકોને ધવડાવવાને વાસતે તદન અશકત હોએ, તો, બચાંને ઉધારવાના આપણી પાસે બે ઉપાય છેઃ—૧ લો એકે, ધવડાવનારી રાખવી, ૨ જો એકે તેને હાથે ઉધારવું. પણ એ બે મુખ્ય તથા હાલમાં વપરાતા ઊપાય શીવાએ એક તરીજો ઉપાયબી છે. તેવીરો આ જગીઆએ જરા જણાવવું જોઈ છે. એ ઉપાય આગલના લોકો ઘણો કામમાં લાવતા હતા, પણ હાલ તે કૈયે ઘણો જોવામાં આવતો નથી. તે એકે તરતનાં જન મેળાં બાળકને કોઈ જાનાવરપાસે ધવડાવવું. બીજાં બધાં

જનાવરો કરતાં બકરી વધારે પસંદ કરવામાં આવેછે કારણ કે, તે ઘણી મોટી હોતી નથી, તેના થાન સ્ત્રીના થાનની બોતરીને મળતા આવેછે. કે જેથી બચ્ચું ઘણું સેહેલાઇથી પકડીને ધાવી શકેછે, તે હરામી હોતી નથી તથા તે બીજાં જાનવરો કરતાં બધાં દેશોમાં ઘણી સેહેલાઇથી મળી આવેછે તથા થોડે ખરચે પાલી શકાયછે. ધવડાવતી વખતે પેહેલાં તેને એક બે માણસે પકડવી જોઇએ છે કે જેથી પેલાં બાળકને ઇજા નહીં પુગે. તે બાળકને ઊંચકીને તેના મોહોડામાં તેનું થાન આપવું એટલે તે બચોબચ્ચ ધાવવા મંડી જશે. થોડા દહાડાસુધીજ એ પ્રમાણે બકરીને પકડીને બચ્ચાંને ધવડાવવું પડેછે, કરણ કે એ પછી તે બચ્ચાં ઉપર એટલો તો પીયાર કરેછે કે, પોતાની મેળે વખતસર આવીને બચ્ચાંને ધવડાવી જાએછે ! વાહા ! હલકા વાંધાના પ્રણીઓ પણ પીયાર તે શું ચીજ છે, તે સારી પેઠે સમજે છે, પણ મનુશ જાત પોતાની અકળ ઉપર ખાલી ફુકરાજી કરીને વારે ઘડીએ કેવે આડે રસ્તે ચાલે છે, તથા પીયાર જેવા ઇશ્વરી બોસાની ખરી કદર કાંઇજ બુજી રાકતાં નથી. જે સ્ત્રીઓ બધી રીતે લાયક છતાં પોતાનાં બાળકને ધવડાવવાને ના પાડેછે, તેઓએ આ હલકા વાંધાંના પ્રાણીની પીયાર ભરેલી ખાશીએત જોઇ જરા શરમાવું જોઇએ છે.

તે બકરી જેમ જુઆન હોય તેમ સરસ; જે બકરી અસલથી ગરીબ હોય તેને પસંદ કરવી. તથા જેણે એક વખતબી એપ્રમાણે બચ્ચાંને ધવડાવીયું હોય તેવી જોઇએ. જે બકરીને બ્યાયાને ઘણા દહાડા થઆ હોય તેને પ-

સંદ કરવી નહીં, કારણ કે તેનું દુધ જલદી બંધ થઈ જવાનું. વગર શીંગડાંવવાળી તથા સફેત બકરીઓ પસંદ કીધી હોએ તો વધારે સારૂં; કેમકે તેઓનાં દુધમાં બીજી બકરીઓનાં દુધની કાણી ઘણો વાસ હોતો નથી અને ઘણા વાસવાલું દુધ બાળક ધાવતું નથી તથા તે જરવામાં પણ બારી રેહેછે. અલબત એવી બકરીઓની તંદોરસતીની ઘણી સંભાળ લેવી જોઈ છે. બકરીનાં દુધથી ઘણું કરીને પેટ બંધ રેહેછે વાસ્તે થોડા થોડા દહાડાને આંતરે બચાંને જો જરૂર પડે તો જરા હલકો જુલાબ આપવો.

બચાંને સારૂ ધવડાવનારી—ધવડાવવા સરખી પવીતર ફરજ માતાઓએ તરાએત શાખસને સોપતાં ઘણો વીચાર કરવો જોઈએ છે. પોતાનાં બાલકની તંદોરસતી સારી રેહે એને વાસતે ધવડાવવામાં માતાને બારે સંભાળ લેવી પડેછે તથા ઘણીએક વીપતી સોસવી પડેછે. તેને પોતાની હુંગ ભુખ ખોવી પડેછે, ઘણી એક મોજ મજાઓ તજવી પડેછે, ના એલુંજ નહીં પણ વારે ઘડીએ તે બાળકને વાસતે ખરેખર દરદ પણ ખમવું પડેછે. તીઆરે એટલાં બધાની માતાઓએ તરાએત ઓરતપાસેથી કેમ આશા રાખવી? જે ઓરતોને આંપણે આઠ કે દશ રૂપીઆનો ધમ દઇને પગાર આપીએ તે ઓરતો એવું મહાભારત તથા નાજુક કામ દીલસોજીથી કરે એવું આપણાથી મનાઈ શકાતું નથી. ખરૂં છે કે કોઇ વખત એવી ધવડાવનારી મળી આવે છે કે જે સગીમાએનો અવેજ રાખેછે. પણ એવી આયાઓ ઘણીજ જુજ તથા કોઈ જમાનેજ

મળી આવેછે, વાસતે આયાને ઘણીજ જરૂર હોએ તોજ રાખવી અને રાખવી તો બે ચાર રૂપીઆની વાન કરીઆને બદલે કોઇ સારી તથા માયાલુ આયા મોટા પગારે રાખવી. દરેક માતાએ આ વાત ખુબ યાદ રાખવી કે પોતાનાં બાળકને પોતે ધવડાવીયાને બદલે આયા પાસે ધવડાવીયાથી મરત્યુકની ટીપમાં સેંકડે દસ ટકા વધારો થાએ છે.

જો ધવડાવનારી પસંદ કરવી હોએ તો.

"Choose one of middle age, nor old nor young,
"Nor plump, nor slim her make, but firm and *strong*.
"*Upon* her cheek, let health refulgent glow,
"In vivid colours, that good-humour show
"Long be her arms, and broad her *ample chest*,
"Her neck be finely turned, and full her breast,
"Let the twin *hills* be white as mountain snow,
"Their swelling veins with circling juices flow,
"Each in a well projecting nipple end,
"And milk in copious streams from these descend
"Remember too, the whitest milk you *meet*,
"Of grateful flavour, pleasing taste, and sweet
"*Is always best; and if it strongly scent*
"The air, some latent ill, the vessels vent."

અર્થ—ઘણી બુઢી તથા ઘણી જુવાનને નહી પણ એ બેઉની વચેની ઉમરવાલીને પસંદ કરવી, તેનુ આંગ ઘણુ ડોંગું તેમજ ઘણું દુબળું નહી પણ મજબુત તથા જોરાવર જોઇએ; તે પુર તંદરોસ્તી વાળી હોવી જોઇએ ને તેનો સારો સવભાવ દેખાડે એવા ચકચકીત રંગો તેના ગાલ ઉપર દીપતા હોવા જોઈએ; તેના હાથ લાંબા તથા છાતી પોહોળી હોવી જોઇએ, તેની ગરદનની વલાણ સારી તથા તેના થાન ભરેલા બરફના પાહાડ જેવા સફેદ જોઈએ તથા

લોહીથી ભરેલી નેશો તેઓની ઉપર પંથરાઈ ગએલી જોઇએ, તેઓ દરેકની ટીચકી સારી પેઠ બાહાર નીકળી આવેલી જોઇએ અને તેમાથી દુધ પુશકળ નીકળવું જોઇએ. વળી યાદ રાખવું કે જે દુધ સઉથી સફેદ, સારા વાશ ને સ્વાદવાળું તથા મીઠું હોએ તે હમેસ સરસ જાણવું પણ જો તેમાથી ઘાણો વાસ નીકળતો હોએ તો તેમાં કાંઈ છુપી ખરાબીછે એમ સમજવું.

બને તહાં સુધીતો આયા કીયારે તથા કેની પસંદ કરવી તે કામ ડાક્ટરનેજ સોંપવું. પણ ઉપલી કવીતા તથા આ નીચે લખેલી થોડીએક બાબતોથી વાંચનારી બાઇઓએ અણજાણીઆં નહી રેહેવું જોઇએ. ધવડાવનારી વીશ તથા તરીશ વરશની વચે હોવી જોઇએ. જેમ બને તેમ પેહેલ વેત વાલી ધવડાવનારીને નહી રાખવી કારણ કે, તે ઘણું કરીને હજુર નાદાન હોએ છે તથા બચાંની સંભાળ લેવાનાં મહાભારત કામની તેને થોડીજ બલકે કંઇજ માહેતગારી હોતી નથી. વળી પેહેલાં વેત કરતાં તે પછીના વેતમાં દુધ ઘણું તથા વધારે સારૂં યાને પોશાણ કરવામાં સરસ આવે છે, પણ યાદ રાખવું કે અતી ઘણા વેતથી દુધ પોશાણ કરવાની શકતીમાં ઘટી જાય છે. પેહેલે તથા તે પછીના વેતના દુધમાં કેટલો ફેર હોએ છે તે આ નીચેનો કોઠો તપાસીયાથી માલમ પડશે. એ કોઠા દેખાડી આપે છે કે પેહેલે વેતનાં દુધમાં પાણીનો ભાગ વધારે અને સંગીન પદારથનો ભાગ ઓછો હોએ છે; અને જેમા સંગીન પદારથ ઓછાં તેમાં પોશાણ કરવાની શકતી કમતી જાણવી.

વેત.	૧૦૦૦ ભાગમાં		સંગીન પદારથમાં			
	પાણી	સંગીન પદારથ	મીઠાસ	ચીકાસ	કેઝીન	ખાર
પેહેલે	૮૮૯.૩૫	૧૧૦.૬૫	૪૪.૧૪	૨૫.૬૬	૩૯.૪૬	૧.૩૯
બીજે, આઠવા તરીજે	૮૮૫.૫૩	૧૧૪.૪૭	૪૬.૮૨	૨૭.૦૧	૩૯.૨૭	૧.૩૭

આયા હંમેશ એવી જાતમાંથી પસંદ કરવી કે, જે જાત અસીલ તથા માયાળુ હોએ. જે ધવડાવનારી ઘણી ગોરી હોએ, જેના બાળ ભુરા રંગના, તથા જેની આંખ ઘણી ચળકતી તથા બળુ હોએ તેને પસંદ કરવી નહીં. તેમાં અગત કરીને જે બાળકને ધવાડાવવાનું હોએ તે જો ખઈવાળાં મા બાપથી અવતરેલું હોએ અથવા તે ઘણું અકળાનુ તથા ચંચળ હોએ તો તેને વાસતે એવી ધવડાનારી રાખવીજ નહીં. પણ તેને બદલે જરા ઘઊંને વરણની, કાળા બાલવાળી, તથા ભરેલી અને કાળી આંખ વાળી પસંદ કરવી કારણ કે એનું દુધ પેહેલીના કરતાં વધારે સારૂં માલમ પડેલું છે. ના એટલુંજ નહીં પણ એનો મીજાસ ઘણો થંડો તથા નરમ હોએ છે કે જેથી બાળકને ઘણો ફાએદો થાય છે. પણ પેહેલીનો સ્વભાવ આકળો તથા ચીરડાણી હોવાથી બાળકના હકમાં ઘણું નુકશાન થાય છે.

જે આયાને આપણને પસંદ કરવી હોએ તેને ખુબ ધીયાનથી તપાસવી ઘટે છે. ૧ લું, તેની તંદોરસતી કેવી છે? કેટલીક નાની નાની બાબતો તપાસવાથી એ સવાલનો

આપણને ખુલાસો મળશે. પેહેલે તો તેના દેખાવ ઉપરથીજ આપણને થોડો ઘણો ખુલાસો મળશે. અગર જે તે ઘણી તવાયલી નહીં હોએ, તેનાં ડાચાં બેસી ગયલાં નહીં હોય, તથા તેની આંખમાં ખાડા પડ્યા નહીં હોય તો, તે ઘણું કરીને તંદોરસત છે એમ અટકળવું; પણ એ ઉપરથી કંઈ એમ નહીં સમજવું કે જે ધવડાવનારી ઘણી ડોંગી હોએ તે સહુથી સરસ, ના, એથી ઉલટુંજ વીચારવું. ઘણી ડોંગી તથા ચરબીદાર આયાઓ ખરાબ ધવડાવનારી હોએ છે, યાને તેઓનું દુધ સારૂં હોતું નથી. ધવડાવનારીનો બાહારનો દેખાવ તપાસીયા પછી તેનું મોનું અંદરથી તપાસવું. દાંત તપાસી જોવા કે તેઓ સાફ તથા કોહી ગએલા નથી. જે આયાના એટલી ઉમરમાં દાંત કોહી ગએલા હોય તેની ખોરાક પચવાની તથા હજમ કરવાની શકતીમાં ખામી છે એમ સમજવું. અને જેની પાચન શકતી ખરાબ તેનું દુધ ઘણું કરીને સારૂં હોએ નહીં. અગર તેનાં મોહમાંથી ખરાબ બો મારતી હોએ તો તેબી એવુંજ બતાવે છે કે તેની પાચન શકતી સારી નથી. દાંત પછી તેના પારા તપાસી જોવા—અગજે તે ચડી આવેલા ને પોચા હોએ તથા જરા દાબીયાથી તેમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો એમ સમજવું કે તેની તંદોરસતી ખરાબ છેઅને તેથી તેને પસંદ કરવાનું કામ સેતાબીથી માંડી વાળવું. વળી તપાસવું જોઈએ કે તેના મોહડાં તથા જીભ ઉપર છાગરા પડીયા નહીં હોએ. આયા બેહેરી નહીં હોએ તેની પણ સંભાળ રાખવી. જો તે બેહેરી હશે તો તેને સંભળાય તેને માટે આપણને ઘણું મોટેથી બોલવું પડશે

અને બચ્ચાંની હજુરમાં મોટે બોલીયાથી તેની સાંભળ-વાની નાજુક ઇંદરી ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે તથા એથી ઘણીવાર તે બીહે છે. વળી તે બાડી અથવા તોતડી નહીં હોવી જોઇએ કારણ કે નાધલાં બાળકને નકલ કરવાની ઘણી ટેવ હોય છે અને તેની એવી ખોડો જલદી અખતીઆર કરશે. તે ધવાડાવનારીનાં શરીરની ચામડી તપાસવી જોઇએ. અગરજો તેની ઉપર ફુલ્લા હોય તથા ગરમી (આજાર) ફુટી નીકળી હોય તો તરત તેને રદ કરવી. એ શીવાય આયાનાં શરીરના જુદા જુદા ભાગની સારી રીતે તપાસ કરવી જોઇએ છે. પણ તેનું અહીંઆં ખુલી રીતે વીગતવારે બીયાન કરવાને બદલે તે તપાસવાનું કામ શાણી માતાઓનેજ હમો સોંપવાનું દુરસત ધારીએ છઇએ. વળી તે ધવડાવનારીના કુટુંબમાં દેવાનાપણુ બઈ તથા બીજા હોષે ઉતરે એવા મરજો ચાલુ હતા અથવા છે કે નહીં તે ખુબ ચોકસીથી તપાસવું; અગર એ વીરો કંઇબી શક જતો હોય તો તેને પસંદ કરવી નહીં. આગલાં વેતે ધવડાવતી વખતે તે આ-જારી પડી હતી કે નહીં, અથવા દસતાન બેઠી હતી કે નહીં, તેવીશેખી પુછપરછ કરવી. જો એવું હોય તો તેને પસંદ કરવી નહીં કેમકે, તે એ વખતેબી ઘણું કરીને આજારી પડશે અથવા દસતાન બેડાથી તેનું દુધ જરા બગડશે અને તેથી તેને કહાડીને કોઈ બીજી આયાને રાખવાની ભાંજગડ પડશે. વળી જે આયાને આપણને પસંદ કરવી હોય તેનું દુધ અને માતાનાં દુધમાં ઘણા દહાડાનો તફાવત નહીં જોઇએ. યાને તે માતાનો અને

આયાનો વ્યાવાનો દહાડો ઘણું કરીને એક મળતો આવવો જોઈએ. અગર જો તે આયાનું દુધ ઘણું જુનું હશે તો તે તરતનાં જનમેલાં બાળકને ઘણું ભારી પડવાનું તેમજ જો તેનું દુધ માતાના દુધ કરતાં ઘણું તરતનું હોશે તોબી તે નુકસાન કરવાનું—તરતનું દુધ જરા વધારે પાણી જેવું તથા પોશણ કરવાની શકતીમાં જુનાં દુધ કરતાં જરા ઉતરતું હોય છે, વાસતે ઘણી મોટી વયનાં બાળકોને તરતનું દુધ બરાબર પોશણ આપી શકતું નથી અને તેથી કરીને તેઓ તવાઇને દુબલાં થઈ જાયછે. વળી ઘણું કરીને માતાની ઉમરની આયા હોય તેનેજ પસંદ કરવી. પણ એ ઉપરથી કાંઈ એમ નહીં સમજવું કે, જો ઘણી નાની વયની સ્ત્રીઓએ જનમ આપીયો હોયતો ધવડાવનારી પણ એટલાંજ વરસની જોઇએ, અથવા કોઇ ઓરત ઘણી મોટી ઉમરે વ્યાઈ હોય તો, ધવડાવનારી પણ તેટલી મોટી ઉમરનીજ જોઇએ.

જે ધવડાવનારીને આપણને રાખવી હોએ તેનાં થાન તપાસી જોવાં. તે ઘણા નાનાં તથા ચીમલાઈ ગયલાં નહીં હોય. તેમજ જે ઓરતનાં થાન ઘણાં મોટાં તથા જુલાઇ આવેલાં હોય, તેને પસંદ કરવી નહીં. ઘણા મોટાં થાન માત્ર ચરબીથી ભરેલાં હોયછે પણ તેમાં કાંઇ ઘણું દુધ હોતું નથી. થાનની બોતરીઓ છેક નાની તથા થાનમાં ગરક ગયલી નહીં હોય, તેની ખુબ સંભાળ રાખવી કારણ કે, તે થાનમાં બેસી ગયલી હશે તો તે બચ્ચાંના મોહોમાં આવશે નહીં અને તેથી તેનાથી બરાબર ધવાઈ શકાશે નહીં. વળી તપાસવું જોઈએ છેકે, તે બો-

તરીઓ ઉપર કાઈ ચીરા પડેલા નહીં હોય કારણ કે જો તેમ હશે તો તે ઓરત બચાંને ધવડાવી શકનાર નથી. પેહેલે વેતે ધવડાવતી વખતે તેના થાન સુઝી અથવા પાકી આવોયાંતાં કે નેહીં તેની પણ ચોકસી કરવી. અગરજો પેહેલે વેંત થાન સુઝી આવીયાં હોશે તો, ઘણું કરીને આએ વખતે પણ સુઝી આવવાના, ને તેથી ધવડાવવામાં મોટી હરકત પડવાની. અગરજો થાન ઘણાં મોટાં તેમ નાનાંખી નહીં હોય, બેહુ એક સરખાં હોએ, તેઓના ઉપર બલુ વાંકી તીંઝી નેસો પંથરાએલી હોય, તેઓને દાખીયાથી તેઓની અંદર ગાંઠ હોય અથવા કરમનું ગુંછળું હોય, એવાં લાગતાં હોય, જો બોતરીઓ ખોલ્લી, ફાટ, અથવા ચીરા વગરની હોય, અને થોડા દબાણથી જો તેમાંથી દુધ કાંઈપણ અડચણ અથવા દુખ વગર પુશકળ નીકળતું હોય તો એમ સમજવું કે, એ થાંન ઘણાં સારાં છે. જો આયાનાં થાનમાંથી તેનાચ્યાયાની અગાઉ દુધ ગળતું હોય તો તે આયા ઘણું કરીને સારી ધવડાવનારી નીકળવાની.

ધવડાવનારીઓ કોઈ કોઈ વખત જે લુચાઈ કરે છે, તેથી વાંચનાર માતાઓએ સાવચેત રેહેવું જોઇએ. જે ઓરતો ધવડાવવા રેહેનારી હોય છે અને જેઓને દુધ પુરતું હોતું નથી; તેઓ ચાકરી રેહેવા જાય છે તેની થોડા કલાક અથવા એક બે દહાડા અગાઉથી પોતાનાં થાનમાં દુધ એકઠું કરી રાખે છે, કે જેથી એવું માલમ પડે કે તેઓને દુધ પુશકલ આવે છે. ચાકરી અથવા પૈસા મેલવવાને વાસ્તે તેઓ પોતાનાં બાળકને એટલી મુદત સુધી

રડતું ટવલતું દુધ વગરનું રાખે છે! એટલી ઉપર કહી તેવી તપાસ કીધા પછી તેનું દુધ સારૂં છે કે નહીં તે તપાસવું.

સારાં દુધની ખાશીઅત—તે ઘણું પાતળું પાણી જેવું તથા છેક ધારૂં નહીં હોએ. તેનો રંગ છેક સફેત નહીં પણ જરા ખલુહોવો જોઇએ.* તેનો સવાદ મીઠો હોવો જોઈએ. તેનો વાસ કંઈ હોતો નથી અથવા અમયો સેહેજ હોય છે. અગરજો તેને કોઈ વાસણમાં કાહાડીને રાખીઉં હોય તો, થોડી વારમાં તેની ઉપર પોપડી બંધાઈ આવે છે. એ પોપડી ઘણી જાડી તેમ ઘણી પાતલી પણ નહીં હોવી જોઈએ; અગરજો તેને પાણીમાં નાખીઉં હોય તો તે પાણીને તલીએ તેલનાં ટીપાંની કાણી બેસીજતું નથી પણ તેની સાથે મલી જાય છે. જે દુધ ઘણું પાતળું પાણી જેવું હોય તેમાં પોશણ કરવાની શકતી થોડી હોય છે માટે તેવી ધવડાવનારી રાખવી નહીં. તેજ પ્રમાણે જે ધવડાવનારીનું દુધ ઘણું ધારૂં હોય તેને પણ પસંદ કરવી નહીં, કારણ કે તે દુધ બચાંનાં કુમલા કોઠાને ઘણું ભારી પડવાનું, અને તે બરાબર હજમ નહીં થઈ શકવાનું. પણ એ ઉપર કહી તે બેહુમાંથીજ જો આપણને ધવડાવનારી પસંદ કરવી પડે તો અલબત આપણે છેલી યાને ધારાં દુધ વાળી આયા પસંદ કરવી, અને તેનું દુધ બચાંને ભારી નહીં પડે વાસતે તે આયાને થોડા દહાડા જરા હલકો ખોરાક આપવો તથા તેને થોડા દહાડાને આંતરે, જો જરૂર માલમ પડે તો, વીલાતી મીઠાંનો

---

* પેહેલવેલું દુધ (ચીક) જરા પીલા રંગનું હોય છે.

જુલાબ આપવો. પણ આયા રોગ વગરની છે તથા તેનું દુધ સારૂં છે એની સઉથી ખાતરી ભરેલી સાખીતી તેનાં બચાંને તપાસીવાથી મળશે. જો તે બચું તંદુરસત તથા આસુદું હોએ, તેના અંગ ઉપર કંઈ કોહોવાટ અથવા ગરમી ફુટી નીકળી નહીં હોએ, તથા તેનું અંગ સફાઈદાર ને સાફ રાખેલું હોય તો આયા નીરોગી તથા સુઘડ છે એમ વીચારવું.

જે આયાને આપણને પસંદ કરવી હોએ તેની ચાળચળણ તથા નીતી સારી હોવી જોઈએ. તે જાતે આળસું તથા ફુઅડ નહીં હોવી જોઈએ. તેનો મીજાજ હંમેસધીરો તથા હસમુખો હોવો જોઈએ. જે મહાભારત કામ તેને સોફવું છે તે સારી રીતે કરવાને તે ઘણી ખંતી તથા ઊળટવાળી હોવી જોઈએ. તેનો સ્વભાવ દયાલું ને તેના બોલ મીઠા ને નરમ હોવા જોઈએ. તેને કંઈ પણ ખરાબ વીયશન, જેમ કે દારૂ પીવો, અફીમ ખાવું ઈત્યાદી નહીં હોય તેની સંભાળ રાખવી. તેની નીતી કંઈ પણ ડાઘ વગરની હોવી જોઈએ.

હવે ઉપર કહી તેવી આયા અથવા ધવડાવનારી મળે તો એક બે રૂપીઆની વાંન કરીને તેને જતી મુકવી નહીં. કારણકે, એવી બીજી ધવડાવનારી મલવી ઘણી મુશકેલ છે, પણ એ ઉપરથી એમ નહીં વીચારવું કે ઉપર કહ્યા તેવા બધા સારા ગુણની ધવડાવનારી મળે તોજ રાખવી અને કોઈ ધવડાવનારી એકું બે બાબતમાં ખામી ભરેલી માલમ પડે તો તેને પસંદ કરવી નહીં, કારણ કે ઉપર કહેલા બધા સારા ગુણ વાળી ધવડાવનારી તો કોઈ કદાચજ મળી આવે છે. અળબત ઘણી મોટી ખામી કે જેથી કરી

બચાંની તંદોરસતીને નુકશાન થાય તેવી મોટી ખામી વાળીને તો પસંદ કરવીજ નહીં પછી તેના બીજા ગુણ ગમે તેવા સારા હોય તો શું થયું. હવે કેઈ ખામીઓ ચાલીશકે એવી છે તથાકેઈ ખામીઓ હોય તો તેને મુદળ પસંદ કરવીજ નહીં, તેનું વીગતવારે અહીંયાં બીંઆન આપવાની કાંઇ જરૂર નથી તે વાંચનારી બાઇઓને ઉપલા હેવાલ ઉપરથી અથવા કોઇબી શીખેલા ડાકટરની સલાહ લીધાથી ખબર પડશે,

આપણથી બનતી સંભાળ લઇને ધવડાવનારીને પસંદ કીધા પછી તેની ઉપર ઘણી સંભાળ તથા તકેદારી રાખવી પડે છે. આપણા લોકો માતા અથવા દાઈ ધવડાવતી હોએ તીઆરે તેને હંમેશાના કરતાં વધારે ખોરાક જોઈએ છે એવા ખોટા વીચારથી તેને તે વધારે આપેછે તેમ નહીં કરવું, કારણ કે તેથી આગળ કહીશું તેમ કોઇ વાર તેની પાચન શકતી બગડી જાય છે અને તેથી તેનું દુધ પણ ખરાબ થઇ જાય છે અથવા તો તેનાં અંગમાં લોહીનો વધારો થાય છે, તેને તાપ આવે છે, અને કદાચ તેનું દુધ કોતાં થાય છે અથવા તદન ઉડી જાય છે. ઘણું કરીને જે ખોરાક તે આગળ લેતી હોય અને જે તેને માફક આવીયો હોએ, તેજ તેને હવે પણ આપવો. અલબત જો તેના આગળા ખોરાકમાં કંઇ ચીજ આપણને નુકસાન કારક માલમ પડે તો તેની મને કરવી. તવંગર પારસી ઘરની કેટલીએક બાઈઓ પોતાને તાંહાં રાખેલી ધવડાવનારીને વધારે દુધ આવે એવી મતલબથી તેને સુશીઆની - પકવાન તથા કેટલીએક

જાતનો ઊંચો અંગરેજી દારૂં આપે છે, તે રીત પસંદ કરવા જોગ નથી. તેથી તેને ફાયદાને બદલે ઓર ગેરફાયદો થાય છે તથા દુધ વધીયાને બદલે ઊલટું કમતી થાય છે. જો તે જે ખોરાક આગળ લેતી હતી તે ફેરવીને બીજો આપવાની જરૂર માલમ પડે તો તેની ટેવ ઘણીજ આસતે આસતે પાડવી. તે આગળ ઘણોજ હલકો તથા સાદો ખોરાક ખાતી હતી, અને હમણા તેને સુફીઆણી તથા વધારે સવાદદાર ખોરાક મળીયાથી તે જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાય નહીં, તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. ધવડાવનારીને ઘરમાં ઘોંધી રાખવી નહીં, પણ તેને ખુલી હવામાં બાહાર એકલી અથવા બચ્ચાં સાથે ફરવા જવા દેવી. તેમજ તેને આખો દહાડો આળસું બેસાડી રાખીયાને બદલે ઘરનું કાંઇ હલકું જેવું કામ સોંપવું, કે તેથી તેની આળસ ટુટે અને ખોરાક બરાબર હજમ થાય. *

જેવી ચોકસાઈ તથા સંભાળ ધવડાવનારીની તંદોરસતી ઉપર રાખવી જોઇએ છે તેવીજ બલકે તેથી વધારે તેની ચાલ ચલણ ઉપર પણ રાખવી. તેમાં અગત કરીને પેહેલા એક બે મહીના તો એ વીશે ઘણું સાવચેત રેહેવું. એકવાર તેની ઇમાનદારી વીશે આપણી પકી ખાતરી થઈ કે પછી ઘણી ફીકર નહીં.

કોઈવાર કેટલીક ધવડાવનારીનું દુધ કંઈ એક સબબથી

---

* એ વીશે વધારે ખુલાસો જુઓ "ધવડાવનારી માતાએ પોતાની તંદોરસ્તી કેમ જાળવવી." તેનાં મથાળા હેઠલ સફે. ૪૨ને

હોતા થઈ જાયછે, તે વખતે પોતાની ચાકરી જતી રહશે એવી બીહીકથી પોતાની શેઠાણીને તે જણાવતી નથી, અને બચ્ચાંને થોડો ખોરાક મળીયાથી રડે નહીં તેને વાસતે તેને હરસે કંઈ બીજો ખોરાક આપેછે. વળી કેટલીક ધવડાવનારીઓ બીજી એક મોટી ઠગાઈ કરેછે, તે એકે, તેઓ જે છોકરાંને ધવડાવવા રહી હોય, તેને બરોબર ધવડાવતી નથી, પણ પોતાના થાનમાં બેચાર કલાકનું દુધ એકઠું કરીને પોતાનાં સગાંને મળવાને બહાને ઘેર જઈ પોતાના સગાં બચ્ચાંને ધવડાવી આવેછે, અને પેલું છોકરૂં રડે નહીં તેને વાસતે છુપીરીતે તેને બીજો ખોરાક આપેછે. એ વિશે બાળકના ઉપરીઓએ ખુબ સંભાળ રાખવી, પણ તપાસ કરીયા વગર એકદમ આયા ઉપર એવું તોહોમત નહીં મુકવું કે તે આપણા બચ્ચાંને બરાબર ધવડાવતી નથી. જો ધવડાવનારીની એ ઠગાઈ પકડી કહાડવી હોએ તો ધવડાવી રહ્યા પછી તરતજ તે બચ્ચાંને કંઈ બીજાં દુધનો ખોરાક આપી જોવો, અને જો તે ઘણું આકળું ગાભરૂં પડીને જાણે ઘણું ભુખું હોએ તેમ પીઈ જાય અને પછી ધરાઇને મીઠી ઊંઘમાં પડે તો એમ જાણવું કે તેને ધવડાવનારીનું દુધ પુરતું મળતું નથી. કેટલીએક વખતે બચ્ચું રડીયા કરે છે અને તેને દુધ બરાબર હજમ થતું નથી તે વારે ખોળ કરવી જોઈએ છે કે તે ધવડાવનારીને દસ્તાન જાય છે કે નહીં. જો જતું હશે તો તે પોતાને મોડે કબુલ કરવાની નથી, કારણ કે તે બીહે છે કે રખેને એને વાસતે તેને બર તરફ કરે. વળી પોતાની ગફલતીથી બાળક કેયે પડી જાય છે અને

જારે તેને ઘણું વાગે છે તારે તે પોતાની શેકાંશીને એ-વીજ ધાસતીને લીધે કેહેતી નથી. વાસ્તે તેણીએ સંભાળ રાખવી જોઇએ છે અને તેને મજબુત હુકમ આપી મુકવો કે, એ વાતની તરત ખબર આપવી, કારણ કે કોઇ વખતે બચાંને એવી હાની પુગે છે કે, જેનો જો તરત ઉપાય કીધો હોય તો ઠીક નહીં તો, તે જાવેદાન સુધી હેરાન થયા કરે છે. કોઇવાર બચું આખો દહાડો અથવા રાતરે રડીયા કરે છે, તેથી કરીને ધવડાવનારીને ભારે ઇજા ભોગવવી પડે છે, તેટલા માટે તે કોઇવાર એવી યુકતી કામે લગાડે છે કે જેથી, તે મીટમાનું મીટમાં પડી રેહે અને વધારે રડે નહીં. એને વાસ્તે તેઓ અ-ફીમ અને એવીજ બીજી કેફી ચીજ તે બચાંને અલકસે પાય છે અને એવી કેફી ચીજ બચાંના હકમાં અતીઅંત નુકસાન કરે છે. વાસ્તે એ વિશે બહુ સંભાળ રાખવી કેટલીક ધવડાવનારી એટલી તો લુચી હોય છે કે માતા ગમે તેવી સાવધ હોય તો પણ તેઓ બચાંને એ જેહેરી ચીજો આપવાને ફાવી જાય છે. તેઓ કોઇવાર એક અજાએબ જેવી હીકમત કામે લગાડે છે, તે એ કે, પો-તાનાં થાનની બોતરીઓને અફીમનો અરક, ધવડાવી-યાની જરા આગમચ, ચોપડી રાખે છે, અને પછી જારે બચું ધાવે છે તારે, તેના મોહોમાંની લબથી તે અરક ધોવાઇને તેના માદામાં જાય છે. એ ઉપરથી સાર માત્ર એટલોજ કે, એ વિશે જેટલી સંભાળ રાખીએ તેટલી થોડી છે. અફીમથી કુંમળી વયનાં બચાંને કેહેવા

તથા કેટલા ગેરફાયદા થાય છે તે વિશે આગળ વધારે લંબાણથી જણાવવામાં આવશે.

આએ બાબત બંધ કરીયાની આગમચ હમો હમારી શાણી વાંચનારીઓને ફરીથી કહીએ છેએ કે, ધવડાવનારી રાખવાની ઘણીજ, નહીં મટે એવી જરૂર હોએ તોજ રાખવી, કારણ કે, માના અવેજ વાળી ધવડાવનારી તો કોઇજ વખતે મળી આવવાની, પણ તેને બદલે એવી ઘણી ધવડાવનારીઓ મળી આવશે, કે જેઓ પોતાના હસ્તકનાં બાળકની જોઇતી સંભાળ લેશે નહીં, તેનીઉપર ઝાઝે પીઆર કરી રાખશે નહીં, અને તેનાં સુખને વાસ્તે પોતે કરી જરા પણ અડચણ ખમશે નહીં. એક સાધારણ ધવડાવનારી પોતાના હસ્તકના બાળકને સુખ આપવામાં કેટલી બેદરકાર રહે છે, તે નીચેની કવીતા ઉપરથી તમને સમજ પડશે.

"Sick, pale, and languid, when your infant's moans,
Speak its soft sufferings in pathetic tones,
When Nature asks a purer lymph, subdued
By needful physic, and temperate food ,
Say, will the nurse her wonted banquet spare,
And for your infant stoop to humbler fare?
Or with her pamper'd appetite at strife,
One potion swallow to preserve its life?
Self her sole object—interest all her trade,
And more perverse the more you want her aid."

અર્થ—જીયારે તમારાં આજારી, ફીકાં તથા નબળાં થઇ ગએલા બાળકના દલગીરી ભરેલા રડવાથી ઘણી અસર કરે એવી રીતે તેનું દુખ માલમ પડેછે, જીયારે મધીઅમ ખોરાક તથા જોઇતી દવાથી સોજું દુધ બચાંને જોઇએછે તીયારે કહો કે શું પેલી ધવડાવનારી પોતાનું ઉંચું પકવાન

છોડી દેશે અને તમારાં બચાંનાં સારાંને માટે વધારે હ-લકો ખોરાક લેશે અથવા પરેજી કરશે? અથવા પોતાની હેર્ધીના જેવી ભુખ મારીને તે બાળકનો જીવ બચાવવા એક જોલાબ પણ લેશે? તે હમેશ આપ મતલબી હોએ છે, અને તેનું બધું કામ પોતાનો લાભ જાળવવાનુ હોએ છે, અને જેમ જેમ તેની મદદની તમને વધારે જરૂર પડે છે તેમ તેમ તે વધારે હઠીલી થાએછે.

માતા અથવા આયાએ પોતાના હસ્તકના બાળકની કેવી રીતે બરદાસ્ત કરવી તેનો સાર આ નીચે લખેલી કવીતા ઘણી અછી રીતે આપે છે તે શાણી બાઇઓ ધીઆન દઇને વાંચશે એવી હમારી આશા છે.

When an infant is first to the nursery brought,
Think how precious the charge! let it constantly share
Your watchfulness, tenderness, cleanliness, care;
Keep it warm and well-nurtured, yet don't over load
Its body with clothes or its stomach with food,
In all things distinguish *too much* from *enough*:
Be gentle yet lively; and active, not rough
If disorder'd and restless, the baby should cry,
Never venture an opiate or cordial to try,
Though some ignorant neighbour should strongly advise.
You know not what mischief from hence may arise.
If 'tis suddenly ill, or in violent pain,
Seek quickly some proper advice to obtain,—
Call the mother, if near, or her medical friend,
On immediate attention its life may depend.
If accustom'd betimes on the carpet to crawl,
'Twill acquire skill and strength and 'scape many a fall.
Then be sure when you guide its first efforts of speech,
You are careful no lisping or nonsense to teach.
When beginning its toys and pastimes to choose,
Neither weakly indulge nor perversely refuse;

If it chooses to play with a knife or the fire
'Twill be needful, you know, to correct the desire.
All its innocent wishes with pleasure fulfil,
But yield not to stubbornness, pride, or self-will
When passion and violence struggle and cry,
Though painful the conflict, you *must not* comply.
But when humbled he seeks you, by penitence driven,
Let the fault be at once both forgot and forgiven.
In your language be simple and clear as you can,
Let no sort of deception e'er enter your plan.
Never threaten with objects terrific and vain,
Nor mislead or mispromise compliance to gain.
Bet it always your care that each sister and brother
Be gentle, obliging, and mild to the other.
Not for world's let a single expression or word
From your lips, that's profane or indecent be heard,
In song or in story, in earnest or jest,
Or a book lie about that might poison its taste
Be your tales and your ditties not vulgar nor vain,
The sweet stories of scripture will best entertain:
Hymns, poems, and rhymes too, a plentiful store
You safely may add to your nursery lore;
They will aid you some simple devotion to teach
To the first dawning efforts of reason and speech.
And oh! think, if your charge at some far distant day,
Looking back to the years of his childhood, should say,
'Receive the warm tribute of gratitute due,
I imbibed my first lessons of goodness from *you*'
What blissfull emotions would wake in your breast,
Cheer your labour, and soften your pillow of rest
Far different *her* feelings who has to reflect
On a nursling destroy'd by her vice and neglect,
Sin's fearful weeds growing ripe for the curse,
From the seeds in young infancy sown by his nurse.

અર્થ—જ્યારે એક બાળકને પેહેલ વેહલું બાળકોને ઊછે-રવાની જગીયામાં ઉધારવાને વાસ્તે લઈ આવે ત્યારે તેની સંભાળ લેવાનું કેહેવું કીમતી કામ તમને કરવું છે તેનો

વીચાર કરો ! તે બચાંની ઉપર હમેશ ઘટતી તપાશ તથા વીચાર રાખવો જોઈએ ને તેને સાફ રાખવું તથા એવત રોગો તેની બીજી સંભાળ લેવી જોઈએ, તેને હમેશા ગરમ કપડા પેહેરાવવાં તથા તેનું સારી રીતે પોષણ કરવું, પણ ઈઆદ રાખવું કે ઘણાં કપડાં પેહેડાવી તથા ઘણો ખોરાક ખવડાવી તેના શરીર તથા માદા ઉપર ઘણો બોજો કરવો નહીં; શધળી બાબદમાં પુરતું અને અતી ઘણું એ બેઉમાં હમેશા ફરક સમજવો. તેની સાથે હમેશ ચીરડાઉ નહી પણ નરમાશ ભરેલાં અને ચંચળ તથા ચાલાક રેહેવું; જો તે બાળક કાંઈ દરદ અથવા બે ચેનોના સબબથી રડતું હોએ અને કોઈ બેવકુફ પડોશી ઘણી મજબુત ભલામણ કરે તો પણ તેને અફીમ અથવા હેવીજ બીજી દવા આપવાને કદી પણ હીમત ચલાવવી નહીં, કેમકે એ દવાઓથી કેટલી ખરાબી થાએ છે તે તમે જાણતાં નથી, જો તે એકાએક આજારી પડે અથવા તેને કાંઈ જોરનું દરદ થઈ આવે તો ઘટતી સહલા લેવાને જલદી કોરેશ કરવી, જો તેની માતા નજદીક હોય તો તેને અથવા તેના ડાકટરને બોલાવવો, કેમકે તરત દોડાદોડ કીધા ઉપર તેની જીંદગાનીનો આધાર રેહે છે. જો ગાલીચાપર ફરશલવાને જલદીથી તેને ટેવ પડી હસે તો તેને હુશીયારીને કઉવત મળશે અને ઘણી વખત પડતું બનચશે. વળી જીયારે બોલવાની તે પેહેલી કોશેશ કરે તીયારે તે તોતડુ અથવા બુંડુ બોલવા નહી શીખે તે વીશે સંભાળ રાખવાને ચુકવું નહીં; જીયારે તે રમવા શીખે તીયારે તેને અણઘટતી છુટ આપવી નહી તેમજ તેને એકદમ

મના પણ કરવી નહી, જો તે છરી અથવા આતશ શાથ રમવા માગે તો તમે જાણોછો કે એ તેહની ખાએશ અટકાવવી જરૂરછે, તેની સઘળી નીરદોશ મરજી ખુશીથી પુરી પાડવી, પણ તેને હઠીલું ઈચ્છા મગરૂર થવા, તથા પોતાની મરજીમાં આવે તેમ કરવાં, દેવું નહી, જીયારે ગુશા તથા મસ્તીમાં આવી તે તોફાન કરે તથા રડે તીવારે તેની સાંમે થવાને તમને ગમે તેટલું દુખ લાગે તો પણ તેની મરજીને તાએબે થવું નહી, પણ જો પશચાતાપથી નરમ પડી તે તમારી પાશ આવે તો તેનો વાંક તરત ભુલી જવો તથા માફ કરવો. તેની સાથ તમારી સઘળી વાત ચીત જેમ બને તેમ સેહેલી તથા સપસ્ટ રાખવી તથા તમે જે કામ કરો તેમા મુદલ ઠગાઈ વાપરવી નહી; ડરામણી ચીજથી તેને કોઈપણ વખતે બીહીવડાવશો નહી તેમજ તમારી મરજી પ્રમાણે ચલાવવાને તેને ખોટી કબુલાત આપશો નહી અથવા ભુલાવામાં નાખશો નહી. ભાઈ બેહેન બેઉ હળીમળીને તથા પીયારથી એકમેક સાથે રેહે એવું કરવાને તમારી શદા ફરજ ગણવી. ગમે હેવું હોએ તો પણ ગીતમાં અથવા વાતમાં અથવા ખરેખર ઈચ્છા મશકેરીમાં એકબી અનીતીનો શબ્દ કહાડવો નહી અથવા તે છોકરાની નીતી બગડે હેવી એકુ ચોપડી તેની પાશે રાખશો નહી; તમારી વારતા અથવા ગીત ઘણાં હલકાં તથા વગર ઉપીયોગના નહી હોવાં જોઈએ, ધરમ શાસતરમાંની મધુર કથાઓથી બચ્ચું ઘણું ખુશી થાએ છે, ગરબા તથા કવીતાગાએન પણ એક ઘણો અછો ખજાનો છે કે જે તમારાં બાળકની શીખાવવાની જણ-

રામાં તમોએ શુએથી ઉમેરવો, એથી બાળકની ઉઘડતી બોલવાની તથા મન રાકતીને કાંઈ હલકી જેવી બંદગી શીખાડવાને તમથી બની આવશે. અને વાહ! જ્યારે તમારા અસ્તકનું બાળક મોટું થઈ કોઈ દહાડે પોતાની બચગીના વખત ઉપર નીઘા કરીને આ પ્રમાણે જો કેહે કે—"તમે જે ઉપકાર કરીયો હતો તેનો આ દીલોજાની બદલો લેવો, નેકીના ઠડા પેહેલ વેહેલા મે તમારી પાશેથી મેળવીયા હતા" તો વિચાર કરો કે તમારી છાતીમાં કેવો ખુશ હરખ ઉત્પંન થશે, તમારી મેહેનત તમને કેવી ખુશ લાગશે અને આસાએશ લેવાનું બીછાનું કેવું નરમ લાગશે; પણ જેણીએ પોતાની ખરાબ ચાલ તથા બેપરવાઇથી પોતાનાં અસ્તકના બાળકને ખરાબ કરી નાખીયું હશે તેહેને તો ઉપર કેહયો તેથી તદન જુદોજ વિચાર આવવાનો, તેણે પોતાના બાળકમાં જે ખરાબ બીજ વાવીયાં હતાં તેમાંથીજે પાપના રોપા ઉગી નીકળે છે તે તેની મેહેનતનાં બદલામાં તેને કદુવા દે છે.

બચાંને હાથે ઉધારવાની રીત—જે પ્રમાણે નાચારીએ આપણને ધવડાવનારી રાખવી પડે છે, તેજ પ્રમાણે જો સારી ધવડાવનારી નહીં મળે અથવા તેને રાખવાને પુરતા ઉપાયો નહીં હોય, તો નાચારીએજ બચાંને હાથે ઉધારવાનું માથે લેવું; તેનું કારણ એકે, જે બચાંઓને હાથે ઉધારીયાં હોયછે, તેઓમાંના ઘણાં ખરાં એક વરશની વયમાં મરણ પામેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જે બચાંને હાથે ઉધારવાં પડે તેના ખોરાકવીશે ઘણી સંભાળ લેવી જોઇએ છે બળકે જે

ટલી સંભાળ લેઇએ તેટલી થોડી છે. વાસતે વાંચનારી બાઇઓને અરજ ગુજારવામાં આવે છે કે, આ નિચે લખેલા એને લગતા થોડાએક કાયદાઓ તથા સુચના ઉપર ધીઆન આપવું.

હવે સવાલ ઉઠે છે કે જીયારે બચાંને માતા' નહીં ધવડાવી શકે તથા તેને વાસતે કોઈ ધવડાવનારીબી નહીં મળી શકે, તીયારે તેને કયો ખોરાક આપવો? ખુદરત જે ખોરાક એક બચાંના જનમની આગમજ તેની માતાનાં થાનમાં તૈયાર કરી રાખે છે, તેજ અથવા તેને મળતોજ ખોરાક તેના કુમલા માદાને સહુથી મરસ છે. માતાનાં દુધને મલતો બીજો ખુદરતી ખોરાક તે કેટલાંક હલકા વાઘેતાં પ્રાણીઓનું દુધ છે. હવે કીયાં પ્રાણીનું દુધ તરતના જનમેલાં બાળકને આપવું તેમાં કાબેલ ડાકટરોનાં મતમાં જરા ફેર છે. કોઈ ગધેડીનું દુધ, તો કોઈ ગાયનું વધારે પસંદ કરેછે. વળી કેટલાક જણો મેંઢીનું અથવા બકરીનું દુધ ફરમાવે છે. પેહેલાં બે જનાવરોનું દુધ વધારે પસંદ કરવામાં આવેછે તેમાં ઘણું કરીને પેહેલા મહીનામાં તો ઘણા ખરા સઘળા કાબેલ ડાકટરો ગધેડીનું દુધ ફરમાવેછે, કારણ કે તે માણસ જાતના દુધને વધારે મળતું આવેછે. ઉપલાં ચાર જનાવરોનું દુધ મનુશ જાતના દુધ ને કઇ કઇ બાબતમાં મલતું આવેછે તથા કઈ કઈ બાબદમાં તેથી જુદો ખવાસ ધરાવે છે, તે નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે.—

જાત.	૧૦૦૦ ભાગમાં.		સગીન ચીજમાં.			
	પ્રવાહી ચીજ(પાણી)	સંગીન. ચીજ	મીઠાસ	ચીકાસ	કેઓીનજેથી દહીં બને છે.	જુદીજાત નાખાર.
માણસ	૮૮૯.૦૮	૧૧૦.૯૨	૪૩'૬૪	૨૬'૬૬	૩૯'૨૪	૧'૩૮
ગાય.	૮૬૪'૦૬	૧૩૫'૯૪	૩૮'૦૩	૩૬'૧૨	૫૫'૧૫	૬'૬૪
ગધેડી.	૮૯૦'૧૨	૧૦૯'૮૮	૫૦'૪૬	૧૮'૫૩	૩૫'૬૫	૫.૨૪
બકરી.	૮૪૪'૯૦	૧૫૫'૧૦	૩૬'૯૧	૫૬'૮૭	૫૫'૧૪	૬'૧૮
મેંઢી.	૮૩૨'૩૨	૧૬૭'૬૮	૩૯'૪૩	૫૪'૩૧	૬૯'૭૮	૭'૧૬

એ કોઠાની અંદર આપેલાં દુધોને એક એક સાથે સરકાવીયાથી આપણુને ઘણી અગતની સુચના મળે છે. જેમકે માણસનું અને ગાયનું એ બે દુધ લઈએ તો માણસનું દુધ ગાયનાં દુધ કરતાં વધારે પાતળું ઇઆને તેમાં પાણી વધારે અને સંગીન પદાર્થ ઓછો હોયછે. જો કે એકંદર સંગીન પદાર્થ ગાયનાં દુધમાં વધારે છે તો પણ ઉપલા કોઠા ઉપરથી માળમ પડશે કે. ગાયના દુધમાં મીઠાસ ઓછી હોયછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે, જીયારેં ગાયનું દુધ આપવું પડે તીયારે માનસનાં દુધ જેવું પાતળું કરવા સારૂ તેમાં પાણી ઉમેરવું તથા તેના જેવું મીઠું કરવાને જરા મીઠાસ નાખવી. એજ પ્રમાણે માણસના દુધ સાથે બીજાં પ્રાણીઓનાં દુધને સરખાવી જોયાથી આપણે માલમ પડશે કે, સ્રીના દુધના જેવું કરવાને વાસતે (જીયારે તેઓનું દુધ કોઈવાર આપવું પડે તીઆરે) તેમાં કેઈ કેઈ ચીજ ઉમેરવી તથા કેઈ નહીં ઉમેરવી. પણ આ વાત યાદ રાખવી, કેમાતાનું દુધ હંમેશ

એક સરખું રેહેતું નથી પણ જુદે જુદે વખતે તેમાં જરા ફેરફાર થાયછે, કે જે નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે.

મહીના.	૧૦૦૦ ભાગમાં.		સંગીન ચીજમાં.			
	પ્રવાહી ચીજ (પાણી)	સંગીન ચીજ	મીઠાસ	કેસ્રીન	ચીકાસ	જુદા જુદા ખારો
૧થી ૩	૮૭૭·૩૩	૧૨૨·૬૭	૪૨·૩૦	૩૩·૩૯	૩૪·૯૪	૧·૭૩
૩થી ૬	૮૯૩·૧૪	૧૦૫·૮૬	૪૩·૭૧	૩૭·૯૫	૨૩·૮૯	૧·૩૭
૬થી ૯	૮૯૦·૮૩	૧૦૯·૧૭	૪૩·૬૭	૪૦·૮૯	૨૩·૪૦	૧·૨૧
૯થી૧૨	૮૯૨·૯૮	૧૦૭·૦૩	૪૫·૭૯	૩૬·૮૯	૨૩·૦૩	૧·૨૯
૧૨થી૧૮	૮૯૧·૩૪	૧૦૮·૬૬	૪૩·૯૨	૩૬·૯૮	૨૬·૪૪	૧.૩૨
૧૮થી૨૪	૮૭૬·૫૫	૧૨૩·૪૫	૪૧·૩૩	૩૭.૩૨	૪૩·૪૦	૧·૩૩

હવે પેહેલા બે ત્રણ મહીના સુધી તો ગધેડીનુંજ દુધ આપીયું હોયતો બહુ સારૂ, કારણ કે તે ઘણું હલકું તથા માણસના દુધને બીજી બધી જાતોના દુધ કરતાં વધારે મલતું આવેછે.* પેહેલા આઠ દસ દહાડા સુધી એક ભાગ તાજું દુધ અને એક ભાગ ગરમ જોશ પાણી ભેલીને આપવું. એ પછી પાણી ઓછું કરતાં જવું, અને મહીનો થાય એટલે પાણી વગરનું નકર દુધજ આપવું. એ દુધને ઉકાલવું નહીં પણ જરા ગરમ કરીને આપવું. એને ગરમ કરવાને વાસતે ચુલાઉપર મુકવાની કાંઈ જરૂર

* એક વખણાયલા ડાકટરનુ એવું મત છે કે, ગધેડીનાં કરતાં બકરીનું દુધ માણસના દુધને વધારે મળતું આવે છે અને તેથી તે ગધેડીના કરતાં બકરીના દુધને વધારે પસંદ કરે છે. બીજો એક ડાકટર કેહે છે કેબધી આયા અથવા ધવડાવનારી કરતાં બકરી સહુથી સરસ તથા સસતી ધવડાવનારી છે.

નથી, માત્ર જે વાસણમાં તે દુધ હોય તેને ઉનાં પાણીમાં જરા વાર મુકી રાખ્યું હોય તો બસ. દુધ વાપરવું તે હંમેશ તાજું વાપરવું અને બને તો ગધેડીને એ કારણ વાસતે ઘરમાં વેચાતી લઈ રાખવી. અગર જો તેનું બચ્ચું હોયતો તેને મોહોડે તોબરો બાંધવો કે તે દુધ ધાવી નહીં જાય. અગર જો ગધેડી રાખવાને નહીં બને તો હંમેશ દુધ તાજું મળે તેની સંભાળ રાખવી; અને હમણા જેમ આપણા લોક કરેછે તેમ ગધેડીને આંગણામાં બોલાવી તીઆં દુધ દોવડાવી લેવું. જેમ બને તેમ હંમેશ એક ગધેડીનું દુધ લેવાની કોશેશ કરવી. જે ગધેડી તરતની વ્યાએલી હોય તેને પસંદ કરવી, કારણ કે તેનું દુધ ઘણા મહીના લગી ચાલશે, અને છોકરૂં મોટું થાય તીહાંસુધી આપણને બીજી ગધેડી રાખવાને મેહેનત તથા ખરચ પડશે નહીં. ચલબત તે ગધેડી તંદોરસત હોવી જોઈએ તથા તેના ખોરાક ઉપર સંભાળ રાખવી જોઇએ. જે ગધેડી ખોડીએલ હોય અથવા જેના આંચલ ઉપર કોહોવાટ હોય તેને એક દંમ રદ કરવી. ગધેડીનું દુધ આપીયાથી પેહેલા દહાડા બચાંને પેટ આવે છે, એટલા વાસતે તે બાળકને જરતું નથી એમ સમજીને મુકી દેવું નહીં, કારણ કે તેમાં પેટ લાવવાની જરા ખાશીએત હોય છે, અને થોડા દહાડા પછી બચાંને તે માફક આવીયાથી તેને પેટ આવતાં બંધ થાયછે. પણ જો પેટ ઘણાં તથા ઘણા દહાડાસુધી આવીયાં કરેતો દુધની અંદર ગામઠી ચોખાને ભુજી તેની પાતળી જેવી કાંજી ભેળી તે આપવું. એ કાંજી ને હંમેશ ગાળીને આપવી. અગર જો એથીબી

પેટ આવે તો ટોસ્ટનું પાણી તે દુધની અંદર ભેલીને આપવું. એ છતાંબી જો પેટ આવીયા કરે તો ગધેડીનું દુધ બંધ કરીને ગાયનું અથવા બકરીનું આપી જોવું, અથવા તો આગળ કહીછે તેમાંની એકુ કાંજી તપાસી જોવી.*

અગર જો ગધેડીનું દુધ ન મળે અને ગાયનું દુધજ પેહેલા એક બે મહીનાબી આપવું પડે, તો બે ભાગ ગરમ જોશ પાણી અને એક ભાગ તાજું દુધ ભેળી તેમાં જરાં ખાંડ ઇઆતો બતાશો નાખીને આપવું.† એ પ્રમાણે યાને બે ભાગ પાણી અને એક ભાગ દુધ પેહેલા એક બે મહીના સુધી આપવું, એ પછી એક ભાગ પાણી અને એક ભાગ દુધ દાંત ફુટે તાંહાં સુધી આપવું. એ દુધ કેમ આપવું તથા તેને વિશે બીજી કેવી તકેદારી રાખવી તે વિશે આગળ ગધેડીનાં દુધવિશે બોલતાં બીઆન કીધું છે. ગધેડીનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં કાવતરૂ વધારે કરવામાં આવે છે, અને તેનું એક કારણ એ કે, તેનું દુધ આખતું દોહેલું મળે છે, અને જેમ ગધેડીને આપણા બારણા

---

* એક ડાકટર એવી ભલામણ કરે છે કે, જો ગધેડીના દુધથી પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો, તેને ૨૧૨ અંશ સુધી ઊકાળવું, કે જેથી તેની પેટ લાવવાની ખાશીયત જતી રેહેશે. પણ એ રીત ઘણી પસંદ કરવા જોગ નથી, એથી સરસ રીત એ કે, ત્રણ ભાગ ગધેડીનાં દુધની અંદર એક ભાગ ચુનાનું પાણી ભેળીને આપવું કે જેથી પેટ આવતાં બંધ થશે.

† ખાંડ કરતાં બતાશો હોય તો વધારે સારૂં, કેમકે બતાશામાં જરા ચુનાનો પત આવે છે. એ ચુનાના પતથી કરીને બચાંના માદામાં જે ખટાસ પેદા થાય છે તેનો ઘણે એક દરજે અટકાવ થાય છે.

આગળ લાવીને દોહી આપે છે તેમ ગાયનું દુધ આપણી હજુર દોહીઆપતાં નથી, તેથી તેમાં દુધવાળા બહુ પાણી ભેળે છે કે જેથી ઘણી ખરાબી થાય છે. અગર કોઈ પુછશે કે દુધમાં પાણી નામવાને તમો કહો છો તારે ગવળી નાખે છે તેમાં અડચણ શાની? હવે જાણવું જોઈએ કે, દુધમાં એક ચોકસ ભાગજ પાણી નાખવું અને તેથી વધારે નહીં. હવે આપણ ગવળીના વીશ્વાસ ઉપર રહી (તે વીશ્વાસ એ કે તેને દુધમાં પાણી નથી નાખ્યું.) તે દુધમાં પાણી ઉમેરીએ અને જો ગવળીએબી પાણી ભેળીવું હોય તો, તે દુધ બહુ પાતળું થઇ જાય છે, તેથી જે બચાંને તે આપ્યું હોય તેનું પોષણ બરાબર થતું નથી. ઇંગલાંડનાં ગવળી એવા તો પોંહોંચેલા છે કે, પાણી ભેળેલું દુધ ઘણું પાતળું થઇ જાય છે તેને પાછું ખરાં દુધના જેવું ઘાડું કરવાને સારૂં "સ્ટાર્ચ," આટો, ચાક, ઇંડાની સપેતી તથા દાળ, જેથીમધનો સીરો, ખાંડ, હળદ, તથા હેવીજ બીજી જીનસો નાખે છે કે જેથી તે દુધનો સવાદ બીલકુલ બદલાઈ જાય છે, અને તે બચાંના કુમળા કોઠાને એક હલકા ખોરાકને બદલે, નહીં પાચન થાય એવો એક બોજો થઇ પડે છે. સારાં ભાએગે અહીના ગવળીઓને તેઓની ભોળાઈ અથવા અજ્ઞાનને લીધે એવું સુઝ પડીયું નથી.

કેટલીએક વખતે ગધેડીનું તથા ગાયનું દુધ નહીં મળી આવે તારે, બકરીનું, ભેંસનું, અથવા મેંઢીનું દુધ વાપરવાની આપણને ફરજ પડે છે. એ જનાવરોનું દુધ ગધેડી અથવા ગાયના દુધ કરતાં ભારી હોય છે વાસતે તેમાં વધારે

પાણી નાખવાની જરૂર છે, તેમજ તે પણ મીઠું હોતુ નથી તેથી તેમાં જરા મીઠાસ પણ નાખવી જોઇએ છે. જો કોઈ બી જાતનું તાજુંં તથા સોજું દુધ નહીં મળી શકે તો શુકું દુધ (Concentrated or Desiccated milk) વાપરવું. એ દુધ ભુકીના આકારમાં વીલાતથી સીસીઓમાં "પેંક" થઇને આવે છે, તે અંગરેજ બજારમાંથી અથવા ટેરેચરની દુકાનમાંથી મળી આવશે. પણ એ દુધ જરા સંભાળ લીધી તો ઘરમાં પણ બની શકશે. તાજાં દુધને એક વાસણમા રેડી તેને ચુલાપર ધીમી આંચે મુકી તેમાંનું પાણી બળે તહાં સુધી રહેવા દેવું. જારે તેમાંનું પાણી બધું બળી રેહેશે તારે તે વાસણમાં એક ભુકી જેવી ચીજ રહી જશે. એ ભુકી તે "સુકું દુધ" છે. એ ભુકીને હંમેશ સાફ તથા સુકી સીસીમાં કઠણ બુચ દઇને રાખવી, નહી તરતે, હવામાંનું પાણી ચુસી લઈ ચીકણી થઈ જશે તથા પસગી જશે. બાળકને જારે દુધ પાવું હોય તારે એ ભુકીમાંથી થોડીને ગરમ પાણીમાં પળાવવી, કે જેથી તાજું દુધ બનશે, અને તે ખવાસ તથા સવાદમાં તાજાં દુધ જેવુંજ લાગશે. એવી એક આંઉંસ ભુકીમાં ૬ થી તે ૬ાા આંઉંશ ગરમ પાણી ભેળીવાથી તાજાં દુધના જેવું થાય છે. યાદ રાખવું કે ઉપલી ભુકી બનાવતાં દુધને ઘણું જોશથી ઉકાળવું નહીં, પણ ધીમી આંચે તેમાંનુ પાણી બળવા દેવું. જોશથી ઉકાળીયાથી તેનો ખવાસ બગડે છે અને પછી તે જરતું નથી. જો એટલી કડાકુટ નહીં બને તો, વીલાતથી જે સુકું દુધ Moore's Patent Concentrated Milk ને નામે આવે છે તે પસંદ કરવું.

હવે કોઈ વખતે એવું બને છે કે, એક બચાંને એક જાનવરનું દુધ થોડા દહાડા સદે છે અને પછી તેને તે નસદતું હોય એવું માલમ પડે છે. હાવે વખતે તેને થોડા દહાડા સુધી બીજાં જાનવરનું દુધ આપવું. પણ કેટલી એક વેલાએ તો કોઈ બચાંને કોઇપણ જાનવરનું દુધ સદતું નથી. એવા બચાંને ઊછેરવાને ભારે અડચણ પડે છે. તેને સાબુચોખાંની, આરારૂટની, તાપીઆની અથવા રરાના કટકાની, કે ગામઠી ચોખાની પાતલી કાંજી બનાવી તેમાં જરા મીઠાસ અથવા નીમક નાંખીને પાવી.* પાયાની આગમજ કાંજીને હંમેશ ગાળીને વાપરવી. કેટલાક તબીબો એવી કાંજીની અથવા ઠંડા પાણીની અંદર તાજી મલાઇ ભેળીને તે આપવાને ફરમાવે છે. મલાઇથી બાળકનું પોરાણ સારી રીતે થાયે છે, કેમકે દુધની અંદર જે પદારથો હોએ છે તે ઘણું કરીને બધા એમાખી મળી આવે છે, એની અંદર માતર "કેઝીન", જરા ઓછી હોય છે તથા મીઠાસ સુદળ હોતી નથી, પણ તેને બદલે ચીકાસ પુરાકલ હોએ છે. બચું પાંચેક મહીનાનું થાએ અને જો તે ઘણું નબળું હોય તો ઉપર કહી તેવી એક કાંજીમાં ચીકીન અથવા મટનનો ચીકાસ વગ-

---

* આરારૂટની કાંજી બનાવવાની રીત—આરારૂટને પહેલે થોડાં થંડાં પાણીમાં ભીંજવવી, પછી તેની ઊપર ગરમ ઊકલેતું પાણી નાખી તેને દોહોનીયા કરવી કે જેથી તેનીઅંદર ગાંઠ નહીં બંધાએ, એ પછી તેને પાંચ મીનીટ સુધી સુલાઊપર ધીમી આંચે ઊકાળવી અને પછી જોઇ તું દુધ અથવા બીજું કાંઇ નાખી વાપરવી.

રનો સેરવો ભેળીને તે આપવો.* આપણા લોકો સેરવો બનાવતી વખતે ગોસને ગરમ પાણીમાં ઉકાળે છે તેરીત ઠીક નથી, કારણકે એથી ગોસ ચેઠવાઈ જાય છે, તથા તેનો કસ અરધો મરી જાય છે. વાસતે સારી તથા ફાયદા ભરેલી રીત એકે ચરબી વગરનું એક રતલ ગોસ લઈ તેને જરા છુંદવું અને એક પૈંટ થંડા પાણીમાં થોડીવાર ભીંજવી રાખી પછી તેને ધીમી આંચે ગરમ કરી થંડું પાડવું. પછી તેની ઉપર જે ચરબી બંધાઇ આવી હોય તે ગાલી કાહાડવી. અને એ પ્રમાણે ગાલી કાહાડેલા સેરવાને ફરીથી બે ત્રણ મીનીટ જોશમાં ઊકાલવો અને પછી તેમાં જરા નીમક નાખીને વાપરવો. એક ભાગ એવો સેરવો અને એક ભાગ ઉપર કહી તેવી કાંજી આપવી.. અગર જો એથી પેટ આવે તો બે ભાગ ભુજેલા ગાંમડી ચોખાની કાંજી અને એક ભાગ સેરવો આપવો. જો એથીબીપેટ આવે તો એની અંદર બલેલી રોટલી અથવા બળેલાં પાંઊનો ભુકો નાંખવો. એવી બળેલી ચીજો અજીરણનો અટકાવ કરે છે. બાળકના હકમાં બીજો ઘણો હલકો તથા પોશાણ કારક ખોરાક તે "રેવલેંનટા અરાબીકા" છે. એ ખોરાક ભુકીના આકારમાં વીલાતથી આવે છે. એ ઘણો

* બાળકને તેના ખોરાકમાં જરા ચીકાસ અથવા ચરબીની જરૂર છે, એવું આપણને તેનાકુદરતી ખોરાક દુધ ઉપરથી માલમ પડે છે. ગોસની ઉપર જે ચરબીનાં લાથા હોય છે તેને કાહાડી નાખવાની મતલબ એજ કે, ગોસની મેલવણીની અંદર થોડી ચીકાસ હોએ છે કે જેટલી બાળકના હલકા ખોરાકને વાસતે બસ છે. પણ જો ગોસની ઊપરના ચરબીના લાથાપણ તેના ખોરાકમાં આપીએ તો તેની પાચન શકતી બગડીયા વગર રહેતી નથી.

પોશાણ કારક છે, તથા એની અંદર દુધમાંની ઘણી ખરી બધી ચીજો આવે છે. જે પ્રમાણે આરારૂટની કાંજી બનાવવામાં આવે છે તેજ પ્રમાણે એની કાંજી પણ કરવી. એની અંદર જરા પેટ લાવવાની ખાશીએત હોય છે તે યાદ રાખવું.

દુધ આપવા વીશેના કાયદા.—જેમ બને તેમ દુધ ચોખ્ખું જોઈએ, દુધ દોહેયા પછી જેમ જળદીથી વાપરીયું હોએ તેમ સારૂં, કેમકે તે રહેવાથી ખરાબ થઈ જાય છે, તેમાં અગત કરીને ગરમીની મોહોસમમાં એ વીશે વધારે સાવચેત રેહેવું. દુધ જેમ બને તેમ એકજ જનાવરનું લેવું, જે વખતે દુધ પાવું હોય તેજ વખતે તેની સાથે પાણી, મીઠાસ, અથવા કાંજી ભેળવી, કેમકે જો ભેળવીયા પછી ઘણીવાર રાખ્યું તો તે ખાટું થઈ જાય છે. દુધને ચુલાઉપર ઉકાળવું નહીં જોઈએ કેમકે ઉકાળીયાથી તેની ખાશીઅત બીગડેછે પણ જે પાણી તેની અંદર નાંખવાનું હોય, તેનેજ ઉકાળવું; અથવા જો દુધ અમસતુંજ આપવાનું હોય તો તેને એક વાસણમાં રાખી તે વાસણને ગરમ પાણીમાં થોડી વાર બોળી રાખવું, કે જેથી તેની અંદરનું દુધ ગરમ થશે. વળી આપણા લોકો દુધને ઉકાળે છે એટલુંજ નહીં, પણ ઉકાળતી વખતે તેની અંદર જાયફળ, એળચી તથા એવાંજ બીજાં વસાણાં નાંખે છે, તે રીત નુકશાન કારક છે. એ નાંખવાની મતલબ એવી માલમ પડેછે કે દુધ બચાંને બાદી નહીં કરે, પણ જે અડચણ મટાડવાને એ ઉપાએ કરવામાં આવે છે તે તો એથી ઓરખી વધે છે. તે એ રીતે કે એવી ગરમ ચીજ દુધમાં નાખીયાથી બચાંને પોતાની

હાજત કરતાં વધારે દુધ લેવાની મરજી થાય છે, અને એ વધારે પીધેલું દુધ અજીરણ કરીયા વગર રહેતું નથી. કોઈ કોઈ વાર એવું બને છે કે, વગર ઉકાલેલાં દુધથી બાળકને પેટ આવે છે તથા પેટમાં ગંધ ઘણી પડેછે. જો એમ હોય તો દુધમાં જરા વરીઆલી અથવા ધાણા નાખી ઉકાળીને આપવું. અગરજો દર વખતે દુધ તાજું નહીં મળે તો, એક વખતનું તાજું આપી બીજી વખતને સારૂ તેને થંડી જગામાં ઢાંકી રાખવું જોઈએ અથવા તેને એક વાસણમાં ભરી તે વાસણને આઈસમાં અથવા થંડાં પાણીમાં બોળી રાખવું, અને પેલાં આઈસને અથવા થંડાં પાણીને ઘડી ઘડી બદલીયા કરવું. અગર દુધ જરાબી ખાટું થઈ ગએલું માલમ પડે તો તરત રદ કરવું, અને તેને પાછું મીઠું કરવાની મતલબથી તેની અંદર સાકર નાંખી તેને ફરીથી વાપરવું નહીં.

આપણે આગળ જોયું કે બચાંને જો હાથે ઉછારવું પડે તો, તેને વાસતે સહુથી સરસ ખોરાક ગધેડીનું અથવા ગાએનું દુધ છે. હવે એ દુધ બચાંને કેમ તથા શાથી પાવું તે વીશે આપણે વીચાર કરવો જોઈએં છે. બચાંને દુધ આપવાની એક કરતાં વધારે રીત છે. જેવી કે ચમચાવતે, સીસીથી અથવા તો આપણા ગામઠી લોકની રીત પ્રમાણે કાકડાથી.

રીત ૧ લી—ચમચાથી દુધ પાવાની રીત પસંદ કરવાજોગ નથી, કારણ કે એથી બચાંને તેની હાજત કરતાં વધારે ખોરાક અપાએ છે તથા તે બરાબર ધરાતું નથી. એથી બચાંને કેટલીક વાર અતરસ જાયછે. કોઈવાર તેની

હાલચાલથી અથવા બીજા સબબથી, તે ચમચો તાળ- વામાં અથવા એવાજ કોઈ નરમ ભાગમાં ભોકાઈ જાએ છે. વળી એ રીતથી પાએલું દુધ બરાબર તથા જલદી હજમ થતું નથી, અને તેનું કારણ એકે તે થુંકની સાથે બરાબર મળી જતું નથી; અને થુંક જે છે તે ખોરાક પા- ચન કરવામાં એક અગતનો ભાગ લેછે.

રીત ૨ જી—સીસીથી દુધ પાવાની રીત પેહેલી રીત કરતાં વધારે પસંદ કરલા જોગ છે, કારણ કે એ રીત ખુદરતી રીતને ઘણી ખરી મળતી આવેછે. તોપણ એ રીત કંઈ અડચણથી બીલકુલ વેગલી નથી. એવી સી- સીઓ ઘણી જાતની આવે છે, તે બધીનું બીઆન આ જગોએ કરવાને હમો જરૂર જોતા નથી. પણ એ બધી- ઓમાં એક ઘણી હુશીયારીથી બનાવેલી સીસી વીશે માતાઓને જાણીતી કરવી જરૂરની જણાએ છે. બીજી બધી સીસીઓમાં એક એવી ખોડ હોયછે કે જેથી તેમાંથી દુધ ધાવતી વખતે તેની સાથે બાળકના પેટમાં ઘણી હવા જાય છે, કે જેથી તેનું પેટ ફુલી આવે છે તથા તેમાં પ- વન દોડીયા કરેછે. પણ આ સીસી એવી રીતે બના- વવામાં આવી છે કે, જેથી બાળકના પેટમાં માતર દુધજ જાય છે અને હવા દાખલ થઈ શકતી નથી. પણ એ કરતાં બીજી ઘણી અગતની ખુબી એ સીસીમાં છે, તે એકે તેનો આકાર સ્ત્રીના થાંન જેવો કીધો છે તથા તેને એવી બનાવેલી છે કે, જેથી તે થાનની જગે અથવા છા- તીના બીજા ભાગ ઉપર બંધાઈ અથવા ગલામાં પેહેરાઈ શકાએ છે; અને એથી એક મોટો ફાએદો મચવાએ

છે, અને તે એકે બાળકને જાણે માતા પોતે ધવડાવતી હોએ એમ લાગે છે, તથા બાળકને ખુદરતી રીતે ઉંચ- કીને પકડીયાથી ધાવડાવવાનું ઘણું સેહેલું તથા દીલ પસંદ પડેછે. બાટલીથી ધવડાવતાં જરા કડાકુટ વધારે કરવી પડેછે. ઘણી ચોખાઈ તથા સફાઈ રાખવી પડેછે, તથા જો ઘટતી સંભાળ નહી લીધી તો બચાના હકમાં ઘણો ગેર ફાએદો થાએછે. ધવડાવી રહ્યા પછી સીસીમાં જે બાકી દુધ રહ્યું હોએ તેને ઢોળી નાંખવું જોઇએ. તેની અંદરની ચામડીને તથા વાદલાને ગરમ પાણીમાં બોલી રાખવાં તથા તે સીસીને ખુબ ગરમ પાણીએ ધો- ઇને સાફ કરવી. એટલી બધી સંભાળ કરવાનું કારણ એ કે જો સીસીમાં કાંઈબી દુધ રહી જાએ તો તે ખાટું થઇ આવે છે અને પછી બીજી વખતે તાજું દુધ ના- મીએ તેબી ખાટું થઇ આવવાનું, અને એવું ખાટું થઈ ગએલું દુધ બચાંના હકમાં બહુ નુકશાન કરે છે. હમેરા બે સીસી રાખી હોએ તો ઘણું સારૂં, કેમકે જો એક સીસી સાફ થઈ નહી હોએ અને તેટલામાં બચાંને દુધ આપ- વાનો વખત થાએ તો તેને બીજી સીસીએ પાવા કામ આવે; અથવા એક સીસી ભાગી જાએ તો તેને બીજી સીસીએ પાવા કામ લાગે અને બીજી સીસી લઈ આવે તાંહાંવેર બચાંના હમેશના રાખેતા પ્રમાણે ખોરાક આપ- વામાં હરકત નહીં થાએ.

રીત ૩ જી.—કાકડાથી દુધ પાવાની રીત ઉપલી બેઉ રીત કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગ છે, કારણ કે તે ઘણી સેહેલી તથા સસતી છે, તે સાથે વળી તે ખુદરતી રીતને

ઘણી મળતી આવે છે. દુધની સાથે એ રીતથી થુંક બરાબર મળે છે, તથા દુધ આ રીતે આસતે ખુદરતી રીતની કાંણી બચાંને મળે છે. એની અંદર ખુદરતી રીતની કાંણી બચાંને પોતાની ધાવવાની શકતી વાપરવી પડે છે; તથા દુધ ખાટું થઈ જવાની ઘણી ધાસતી રેહેતી નથી. કાકડાથી દુધ પાવાની રીત જો કે સેહેલી છે તો પણ એની અંદર એક બે નાની નાની બાબદો ઉપર ધીઆન આપવું જોઈએ છે. આસરે ૬ થીતે ૮ આંગળ લાંબો અને ૩ થીતે ૪ આંગળ પોહોળો લાંગ ક- લાકનો કકડો લઈ તેને બીડી કરીએ તેમ વીટાળવો. એ કાકડાને ખુબ જોરથી તેમજ ઘણો ઢીલો નહી વીટા- ળવો, કારણ કે જો ઘણો જોરથી અથવા ઢીલો વીટા- ળીયો હશે તો તેમાં દુધ બરાબર જલદી ચહડશે નહીં. વળી જે છેડો બચાંના મોહોડામાં આપવાનો હોએ તેને પેહેલે દુધમાં ભીજવવો, અને જે સુકો છેડો હોએ તેને દુધમાં મુકીને પછી આપવો, અગરજો બચાંનાં મોહો- ડામાં શુકોજ છેડો આપીયો હોએ તો દુધને કાકડામાં ઉપર ચહડતાં જરા વાર લાગશે અને તેટલામાં બચું એક બે બચકીઆં મારીને દુધ નહીં મળીયાથી નાસીપાસ થઈ રહશે ને મુકી દેશે, અને પછી કદાચ તે કાકડો કદી મોહોડામાં લેવાનુંજ નહીં. અલબતાં એક વખત કાકડાથી ધવડાવીયા પછી બીજી વખત ધવડાવીયાની આગમચ તે કાકડાને ગરમ પાણીએ ધોઇને ખુબ સાફ કરી રાખવો જોઈએ અથવા એવા બે તરણ કાકડા રાખવા જોઈએ.

કેટલે કેટલે કલાકે દુધ આપવું તે વિશેના કાએદા આ-

ગળ ધવડાવવા વીશેના જે ફાએદા કહેયા છે તેને બોલે બોલ મળતા આવે છે, વાસતે તે વીશે અહીં ફરીથી બીઆન કરવું દુરસ્ત નથી.

એક વખતે કેટલું કેટલું દુધ આપવું—એ વીશે કોઈ ચોકસ ધારા બંધાઈ શકતા નથી, કારણ કે જુદાં જુદાં બચાંની ભુખ તથા પાચન શકતી જુદી જુદી હોય છે. તોપણ માતર અડસટાને વાસતે આટલું કેહેવું જરૂરનું છે કે, જો છ મહીનાની અંદરના છોકરાંને એકવાર બેથી ચાર આંઉંસ જેટલું દુધ આપીયું હોય તો બશ થશે; અને જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ ૬ થી તે ૮ આં-ઉસ સુધી દુધ વધારવું. એક લખનાર કેહેછે કે, એક બાળકને આખા દહાડામાં ૬૦ આંઊંસ દુધ જોઈએછે! જો કે એ અડસટો ઘણો મોટો માલમ પડે છે તોપણ આપણે જારે વીચાર કરીશું કે, એક બાળક મોટું માણસ થઈને જે કદ તથા વજન મેળવશે તેનો ત્રીજો ભાગ પેહેલા વરશમાંજ મેળવે છે, તારે તેને એ વખત કેટલો બધો ખોરાક જોઈએ તેનો બીઆલ આપણને તુરત આવશે. ઘણું કરીને જો બચાંની પ્રેણા શકતી તથા હાજત ઉપરજ રાખીયું હોય તો તે પોતાની હાજત કરતાં કવચીતજ વધારે લેશે. હોકુંક ધાચ્યા પછી જો તે જરાબી અભાવ બતાવે અથવા રમતમાં ધીઆન લગાડે, તો જાણવું કે તેને હવે વધારે દુધની જરૂર નથી, તેથી તરત દુધ આપવું બંધ કરવું, અને કેટલાંએકો કરેછે તેમ તેના મોઢામાં ફરીથી બચડી બચડીને સીસી અથવા કાકડો આપવો નહીં.

દુધ પાતી વખતે બચાને સુવાડીને પાવું નહીં, કારણ

કે તેથી અતરસ જશે, પણ જરા તેને ખેઠું કરીને પાવું કે જેથી તેને અતરસ જતો નથી એટલુંજ નહીં, પણ તેનાથી તે દુધ વધારે સેહેલાઈથી ગળાએ છે.

છોડવવું—ધ્યાને ધાવતાં બચાંને ધવડાવવાનું બંધ કરીને બીજો જરા વધારે ભારી ખોરાક આપવો. એ કામ ઘણી સંભાળ લઈને કરવું જોઈએ, કારણ કે ઘટતે વખતે નહીં કીધું હોય, ઈયાને ઘણું મોડું અથવા ઘણું વેહેલું કીધું હોય, તો બેઊ બચાંના તથા માના હકમાં ખરાબી થવાની. હવે સવાલ એ ઉઠે છે કે ઘટતો વખત કીયો? એનો પાધરો જવાબ આપવો ઘણો કઠણ છે, કારણ કે છોડવવાનું કામ ઘણીએક જુદી જુદી બાબતો ઉપર આધાર રાખે છે જેવી કે, બચાંની ઉમર, તેની સારી અથવા માઠી તંદોરસતી, દાતનું ફુટવું, ધવડાવનારી માતાની સારી અથવા માઠી તંદોરસતી તથા કાંઈ જોરનું દરદ, તથા રૂતની જુદી જુદી હાલત ઈત્યાદિ, તોપણ એક ચોકસ હદને ખાતર આટલું કેહવું જોઈએ છે કે, બચાંને બારથી તે પંદર મહીનાનું થાય, તાંહાં સુધી ધવડાવીયું હોય તો બસ થશે. એટલા વખતમાં બચાને જોઇતા દાંત આવેલા હોય છે, કે જેથી કરીને તે જરા વધારે ભારી ખોરાક પચાવવાને શકતીવાન થાય છે. અને દાંતના ફુટવાથી જાણે કુદરત આપણને ચેતવણી આપે છે કે, હવે બચાંને જરા વધારે પુષ્ટ ખોરાક આપવો. ઉપર કહેલી બારથી તે પંદર મહીના સુધી ધવડાવવાની રીત જો કે સાધારણ છે, તો પણ કોઈ વખતે કેટલીક અડચણોને લીધે એક બે મહીના ઓછું ઇઆ વધારે ધવડાવવું પડેછે.

તોપણ કોઈબી બચાંને કાંઈબી મોટી અડચણ શીવાય ૯ મહીનાથી ઓછું તેમજ ૧૮ મહીનાથી વધારે ધવડાવવું નહીં. ઘણું કરીને કેટલાક આગળના તબીબોનું એવું મત હતું (અને હાલમાં ઘણાક પારસીનુંબી એવું મત છે) કે છોકરાને સવા વરસ અને છોકરીને એક વરસ ધવડાવવું, અને તેનું કારણ તેઓ એવું આપતા કે, છોકરાને છોકરીનાં કરતાં પોતાના અંગ બલની વધારે જરૂરછે, અને એ અંગ બળ તેઓને વધારે મહીના ધવડાવીયાથી મળે છે. પણ એટલો છોકરા છોકરી વીશે તફાવત રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી. અને એથી જે મતલબ ધારવામાં આવે છે તે કેટલેક દરજે પાર પડતી નથી. (જુઓ સફે ૯૩-૯૪ મે) છોકરાનાં શરીરનો બાંધો તે પાક પરવરદેગારે અસલથીજ છોકરીનાં શરીરના કરતાં વધારે મજબુત કીધેલો છે, તારે એક બે મહીના ઓછા અદકા ધવડાવીયાથી શું થવાનું? વળી છોકરાને અને છોકરીને એકજ વખતે દાંત ફુટે છે કે જેથી સાફ માલમ પડે છે કે બેઉને એકજ વખતે છોડવવું. અગર જો ખુદરતની એવીજ મતલબ હોત કે છોકરાને છોકરી કરતાં વધારે મહીના ધવડાવવો તો તેના દાંત છોકરીના દાંત કરતાં બે ત્રણ મહીના મોડેથી ફુટત, પણ તેવું તો કાંઇ બનતું નથી, તે આપણે સહુ સારી પેઠે જાણીએ છઇએ.

છોડવવાનું કામ કાંઇ એકદમ કરવું નહીં, પણ તે વીશે બચાંને આસતે આસતે ટેવ પાડવી. જે વખતે બચું ૭ થીતે ૮ મહીનાનું થાય છે અને તેને તેની માના દુધ ઉપરાંત જરા બીજો હલકો ખોરાક, જેવી કે પાતળી જેવી કાંજી, આપવાને શરૂ

કરીએ છઇએ, તે વખતથી છોડવવાનું કામ શરૂ થયલું કહેવાય છે. એ કામને પુરૂં થતાં બીજા ૨ થીતે ૪ મહીના લાગે છે. અગર જો એ કામ થોડીબી સંભાળ લઇને આસતે આસતે કીધું હોય તો એમાં કોઇબી અડચણ નડવાની નથી. પણ કેટલીક માતાઓને છોડવવાનું કામ ઘણુંજ કંટાળા ભરેલું તથા મુશકેલ માલમ પડે છે, તેનું કારણ એ કે તેઓ હીમતવાન તથા પક્કા ઠેરાવવાલીઓ હોતી નથી. બચ્ચું એક બે વખત રડે છે, એટલે તેઓ કંટાળાથી હારી ખાઇ પોતાનો આગળો બચ્ચાંને ફરીથી નહીં ધવડાવવાનો વીચાર ભુલી જઇ ફરીથી તેને આંચર આપે છે. અને એક બે વાર એ પ્રમાણે બનીવાથી બચ્ચાંની ખાતરી થાયછે કે, જો જરા વધારે વાર રડીશ તો દુધતો બચીત મલવાનુંજ. અને એ પ્રમાણે પેલી વીચારવગરની માતાને પોતાનાં છોકરાંને છોડવવાનું કદી બનતું નથી. એવે પ્રસંગે તે પોતાના થાનને તરેહવાર કડવી તથા ગંધાતી ચીજો લગાડે છે, કે જેથી કરીને તે બચ્ચું થાન મોહોડામાં લે નહીં. એ ચીજો ઘણીવાર ઘણી જલદ અને કોઇવાર ઝેરી હોય છે, અને તે બચ્ચું, કોઇ વખત એ ચીજોની ઘણી દરકાર કરીયા વગર ધાવે છે, અને તે વખત એવી ચીજો તેના પેટમાં ઓગળીયાથી ભારી નુકસાન કરે છે. વાસતે એવી ચીજો કે જેમાં કોઇ નુકસાનકારક ખાસીઅત હોય તેવી કવચીત પણ બચ્ચાંને ધાવતાં અટકાવવાની મતલબથી લગાડવી નહીં. પણ જો બચ્ચું ઘણું હઠીલું હોય તો કોઇ કડવી પણ નુકશાન વગરની ચીજ, જેવી કે એળીઓ અથવા કરીઆતાંને છુંદીને

તેનો રસ, લગાડીયો હોય તો કાંઈ અડચણ નહીં. પણ જો અગાઉથીજ ઘટતી સંભાળ લીધી હોય તથા ઠરાવ જરા પક્કો રાખીયો હોય તો એવા અણઘટતા ઉપાય કરવાની જરૂર રેહેશે નહીં.

ઉપર કહ્યું તેમ કોઈ પણ બચાંને નવ મહીનાની અંદર છોડવવું નહીં. પણ જો એથી માતાની તંદોરસતી બગડતી જતી હોય અથવા તેની શક્તિ દીનપરદીન બહુ ઓછી થતી જતી હોય અથવા જો તેને એકાએક ખઈનો અથવા એવોજ બીજો કાંઈ સકત રોગ લાગુ પડી ગયો હોય; તો તરત બચાંને છોડવવું. અથવા વ્યાયા પછી ત્રણ ચાર મહીનામાં દસતાન બેસે અને જો તે વખતનું દુધ ધાવીયાથી બાળકની તંદોરસ્તી ઘણી બગડતી હોય, અથવા તેણીને જલદી હમેલ રહ્યા હોય તો ચોથો મહીનો બેઠા પછી, ખસુસ ધાવતાં બચાંને છોડવવું. તેમજ બચું ઘણુંજ કાવળું હોય અથવા અધુરા મહીનાનું હોય તો, અથવા દાંત હજુ સુદળ ફુટીયા નહીં હોય, અને માતાની તંદોરસતી સારી હોય તથા તેને દુધ આવતું હોય, તો તેને હંમેશના ધારા કરતાં બે ત્રણ મહીના વધારે ધવડાવવું. જો બચું ખઈ વાળાં મા બાપનું જન્મેલું હોય અને તેને વાસતે ધવડાવતારી રાખી હોય તો તેની પાસે, અથવા બાપજ ખઈ વાળો હોય અને માતા એ દરદથી બીલકુલ વેગળી હોય તો તેની પાસેજ, તેના બચાંને બે ત્રણ મહીના જાસતી ધવડાવવું.

બચાંને તદન છોડવવાનો વખત પસંદ કરવામાં જરા સાવચેતી રાખવી. જે વખતે તે આજારી હોય અથવા

તેને દાંત ફુટતાં હોય, તે વખતે તેને છોડવવાની તજવીજ કરવી નહીં, કારણ કે એવે વખતે તેને બીજો કોઇબી ખોરાક જડતો નથી. તેમજ જો તેને સહીઅડ અથવા ગોવરૂં ફુટીયું હોય તો તે વખતે તેને છોડવવું નહીં. એક દાંત ફુટીયા પછી બીજો દાંત ફુટે તેની વચે એકથી તે સવા અથવા બે મહીનાનો વખત થાય છે; એ વખતે બચું ઘણું કરીને કોઈ પણ પીડાથી વેગળું હોય છે, વાસતે તેને છોડવવાનો આ વખતે લાભ લેવો જોઈએ.

જોઇએ તે કરતાં વધારે મહીના ધવડાવવાના ગેર ફાયદા.—આ વાંક ઘણું કરીને મોટે વાંધેની સ્ત્રીઓ કરતી નથી, પણ નીચલા વાંધાની ઓરતો, જેઓને પોતાના ગુજરાણને સારૂ આખો દહાડો મેહેનત કરવી પડેછે, તેઓમાં એ નુકસાનકારક રીત ઘણી ખરી ફેલાયલી છે. એમ કરવાની તેઓની મતલબ એ કે તેઓને જલદીથી પાછા હમેલ નહીં રહે. એ તેઓની મતળબમાં તેઓ કવચીતજ ફાવે છે. જો કે આ વાત ચોકસ છે કે થાન તથા ગર્ભસ્થાનની વચે ઘણો અતલગનો સંબંધ રહેછે અને વધારે મહીના ધવડાવીયાથી કોઇ વાર મહીના પાછા જલદી રહેતા નથી, તો પણ સેંહેકડે નેવું ટકા વધારે મહીના ધવડાવીયાથી બીજી વખતના હમેળ ઉપર કાંઈ ઝાઝી અસર થતી નથી.

વધારે મહીના ધવડાવીયાથી નુકસાન થવા માંડે છે તેની પેહેલવેલી નીશાની એકે ધવડાવતી વખતે માતાની કમર દુખી આવે છે, તેના થાન જાણે તણાઈ જતાં હોય એવું લાગેછે, તથા તેના પેટમાં આગ ઉઠેછે તથા ચુંથારા

થાયછે. જો એની કાંઈ દરકાર નહીં કીધી અને ધવડાવવાનું જારી રાખીયું તો તેની ઇગ્યાને ધવડાવનારીની ભુખ કોટા થાય છે, તેનું પેટ કબજ રેહેછે, અને ડાબી બાજુએ દુખ થાયછે. એ પછી માથું દુખવા માંડેછે, કાનમાં કસારાં બોલતાં હોય એવો અવાજ થાયછે, તથા ફેર આવેછે, અને જીવને ચેન પડતું નથી. એ પછી છાતીમાં દરદ થવા માંડેછે, દમ તથા ઠાસો થાયછે. અગર એટલું થયાં છતાંબી જો ધવડાવવાનું જારી રાખીયું, તો આખે સરીરે દુખ તથા કલતર થાયછે, ચેહેરો ફીકો પડેછે, માંસ તવાઈ જાય છે, બેહદ પસીનો છુટે છે, કદાચ પેટ છુટી જાય છે, હાથે પગે સોજા આવે છે, તથા બેહદ નાકઉવતી વધી જાયછે, કોઇવાર તદન અંધાપોઆવી જાયછે, ખઇનો બુરો મરજ લાગુ પડેછે, કે જેમાંથી બચવાને તે કમનસીબ ઓરતને થોડીજ આશા રેહેછે. વાસતે જે માતાઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે મહીના ધવડાવવાને હીમત ચલાવે તેઓએ એ ભયંકાર બાનાવોને વાસતે ઘણુંજ સાવચેત રહેવું, અને એની પેહેલી નીશાણી માલમ પડે એટલે ધવડાવવું ઝટ બંધ કરવું, કારણ કે એ દુખ વધીયા પછી તેનો ઉપાય કવચીતજ થઈ શકેછે.

વધારે મહીના ધવડાવીયાથી ઉપર કહ્યું તેમ માતાને નુકસાન થાયછે એટલુંજ નહીં, પણ છોકરાંનેબી થાયછે. ઉમરે આવીયા પછી પણ તેને દુધ જેવો હલકો ખોરાકજ આપીયાથી તેનો બાંધો હંમેશ નબળો રહેછે અને પછી આગલ ચાલતાં ભારી ખોરાક પચાવવાની તેનામાં શકિત રહેતી નથી, એટલુંજ નહીં, પણ બચ્ચુ મોટું થયા

પછી તેને જરા દુધ કરતાં વધારે પુષ્ટ ખોરાક આપવો જોઇએ એમ ખુદરત પોતે આપણને બચ્ચાંના દાંત ફુટ-વાથી કેહેછે પણ જો એ ખોરાક નહીં આપીયો તો બચ્ચાંનું પોષણ બરાબર થતું નથી, તે તવાયલું તથા દુબલું રેહેછે, તેનું માંસ નરમ તથા હાડકાં પોચાં થઇ જાયછે, કે જેથી કરીને જારે તે ઊભું રેહેછે અથવા ચાલવા માં-ડેછે, તારે તેના હાડકાં મરડાઈ જાયછે, કે જેથી બચ્ચું પેંગું તથા બેસીકલ બની જાયછે અથવા તેને ખઇ અથવા એવાંજ બીજાં કઠણ દરદો લાગુ પડેછે.

બચ્ચાંઓનો ખોરાક*—બચ્ચાંઓ મોટાં થાય છે તે વખતે તેઓની તંદોરસતી, તેઓના કુદરતી મજબુત ઇઆ નબળાં બાંધા ઉપર જો કે ઘણો ખરો આધાર રાખે છે, તોપણ તેઓ નાંનાં હોય છે, તે વખતની સારી અથવા નરસી માવજત તેઓની હવે પછીની તંદોરસતીઉપર ઘ-ણીજ અગતની અસર કરે છે. એ વાત સર્વે માતાઓએ ખુબ ધોઆનમાં રાખવી. એ માવજતમાં બચ્ચાંના ખો-રાક વીશેની માવજત એક મોટો અગતનો ભાગ ધરાવે છે. બચ્ચાંના ખોરાક વીશે તરેહવાર ગફલતી તથા ભુલ કરવામાં આવે છે. કોઇવાર તેને જોઇએ તે કરતાં ઓછો ખોરાક આપવામાં આવે છે, કે જેથી તેનું પોષણ બરાબર થતું નથી, તેની ચરબી તવાઇ જાય છે, માંસ તથા હાડકાં પોચાં

---

* આ ઠેકાણે ખોરાક એ શબ્દ વાપરીયો છે તે કંઇ બચાને જે ખુદરતી ખોરાક ઇયાને દુધ મલે છે તે નહીં, પણ આપણે હાથે બનાવેલો તથા માતાના દુધ શીવાય જે ખુદરતી ખોરાક તેયાર મળતો હોય, જેવોકે જુદી જુદી જાતના ફળ ઇત્યાદી તે સમજવો.

પડે છે અને ગાળ તથા આંખમાં ખાડા પડે છે, ટુંકામાં તેની આસુદગી તથા ફરબેપણું જતું રહે છે. અને તેને બદલે નબળાઈ તથા દુબળાઇ તેની ઉપર ગાલેબ થાય છે, કે જેથી તેનું શરીર ડરામણી તથા દયા ઉપજાવે એવી હાલતમાં આવી પડે છે, અને તેનું જીવવું બધી રીતે ના પસંદ થઈ પડે છે, ઈયાને સહુ કોઈ એવું ઇછેછે કે, તે જીવવાના કરતાં મરે તો બેહેતર. વળી કોઇવાર બાળકને જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક આપવામાં આવે છે, કે જેથી તેની પાચન શકતી બગડી જાય છે, તેને ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી અને જે ખાય છે તે ઘણું કરીને એમનુ એમ પાછું ઝાડાવાટે અથવા ઉલટી થઇને નીકળી પડે છે, કે જેથી તેનું પોષણ બરાબર થતું નથી અને તે ઉપર કહી તેવીજ દયા ઉપજાવે એવી હાલતમાં આવી પડે છે. આ વાતથી વાંચનારી બાઇઓને અચરતી લાગશે કે, જારે બચાંને જોઈએ તે કરતાં થોડો ખોરાક આપીયો તારે, અને જીયારે તેને વધારે ખોરાક આપીયો તારેબી, તે એકજ રીતે દુબળું થઈ પીડા ભોગવીને મરણ પામે છે. એ વાત જરા પેહેલાં નહીં બને એવી લાગે છે તો પણ તે ખરી છે, અને તે હરદંમ બનતી આપણી નજરે પડે છે. વળી કેટલીએક વેલા જો કે બચાંને ઘણો થોડો તેમજ ઘણો વધારે ખોરાક નથી આપતાં તો પણ તેને એવી જાતનો ખોરાક આપે છે કે, જે તેના કુમળા માદાને જેરવવાને બનતું નથી, અથવા બહુ મુશકેલી પડે છે. એથી પણ બચાંને ઉપર કહ્યો તેવો ગેરફાયદો થાય છે. એ ઊપરથી માલમ પડે છે કે.

બચ્ચાંને ખવડાવવાનું કામ ઘણું બારીક છે તથા તે વીશે જેટલી સંભાળ લઈએ તેટલી થોડી કેહવાય, વાસતે એવી આશા રાખવામાં આવે છે કે, વાંચનારી માતાઓ અથવા જેઓના હસતકમાં બચ્ચાંઓની સંભાળ હોય તેઓ એ વીશે નીચે લખેલા થોડાક સફા ઉપર ખુબ ધીઆન આપશે.

બચ્ચાંને એક કે બે પેહેલા દાંત ઉગીયા કે તેનો ખોરાક શરૂ થાય છે. તેનો માદો હજુ ઘણો નબળો હોય છે, માટે તેના ખુદરતી ખોરાક ધિયાને દુધને મળતો આવે એવોજ ખોરાક તેને આપવો જોઈએ. તે દુધના જેવો પ્રવાહી અથવા ઘણું તો જરા ઘાડો જોઈએ. સંગીન ખોરાક પચાવવાને તેના કુમળા માદામાં હજુર શકતી આવી નથી. બચ્ચાંને પેહેલા દાંત ફુટે તીયારથી તે તેને છોડવે તીયાર સુધી કેવો તથા કેટલો ખોરાક આપવો તે વીશે જો કે આગળ બીઆન કીધું છે; તોપણ તે વીશે આ જગાએ ફરીથી લખવાની જરૂર છે, કે જેથી બચ્ચું છેક નાનું હોએ તારથી તે છેક ૫–૬ વરસનું થાએ (કે જે વખતે સાધારણ માણસનો બધો ખોરાક ઘણું કરીને આપવામાં આવેછે) તાંહાં સુધી તેને કયો ખોરાક આપવો તથા તેમાં કેવો કેવો ફેરફાર કરવો તે સઘલું વાંચનારી બાઈઓને ઘણું સહેલથી સમજ પડે.

બચ્ચું છેક ૬ થી ૭ મહીનાનું થાય તાંહાંસુધી તેને તેની માએના દુધ શીવાએ બીજું કંઇ આપવું નહીં* એ વખત

* એ વખતે બચાંને ઘણું કરીને દાંત ફુટવા માંડે છે, અને દાંત ફુટીયા હોએ તોજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. અગર જો

પછી ધવડાવનારી ઓરતને જરા આરાઐસ મળે વાસતે, ધવડાવવાનું એક અથવા બે વાર કમતી કરી વચમાના વખતે જરા બીજો ખોરાક આપવો. અગર જો તેને પેહેલથીજ હાથે ઉધારીયું હોએ તો તેને પેહેલે જે અમસતો દુધનોજ ખોરાક આપતા હોએ તેમાં જરા વધારો કરવો ઇઆને તે દુધ અમસતું પાણી વગરનું આપવું ઇઆતો તેમાં કાંઇ હલકી કાંજી કરીને ભેળવી. બચું ધાવતું હોએ તે ધાવવાનું કમતી કરીને વચમાંને વખતે બીજે ખોરાક કેહેવો આપવો? અલબતાં હજુ બચાંનો માદો ઘણો નબળો હોએ છે તેથી તેની નાની શકતીને માફક આવે એવો તથા તેના ખુદરતી ખોરાક ઇઆને દુધને મળતો આવે એવો જોઇએ, ઇઆને તે પ્રવાહી તથા જલદી હજમ થાએ તેવો તથા પોષણ કારક હોવો જોઇએ. સોજું તથા તાજું ગાએનું દુધ અમસતું જરા મીઠાસ નાખીને આપવું. અથવા સાબુ ચોખાની અથવા ગામઠી ચોખાની (ભુજેલા અથવા કાચા) અથવા આરારૂટ અથવા તાપીઆની, રસના કટકાની અથવા સીંગોડાંની પાતળી કાંજી કરી ગાલી નાંખી તેમાં જરા ગાએનું તાજું દુધ તથા જરા મીઠાસ અથવા નીમકના બેચાર દાના નાંખીને આપવી. એ ઉપર કહેલા ખોરાક એક એક પછી તપાસી જોવા અને જે માફક

દાંત નહીં ફુટીયા હોએ તો, જાંહાં સુધી તે ફુટે તાંહાં સુધી ધવડાવવા ઉપરાંત બીજો કાંઇબી ખોરાક આપવો નહીં, કારણ કે તેને કેટલા મહીના થયા તે ગણીને તેનો ખોરાક બદલવો નહીં, પણ તે પચાવવાને તેને કેટલી શકતી છે, તે જોઇને બદલવો. અને વધારે ખોરાક પચાવવાની શકતી બચાંમાં આવી તેની એક મોટી નીશાની દાંત ફુટવાની છે.

આવે તે સુખેથી આપવો. અગર જો બચ્ચું ઘણું નાતવાન હોએ તો ઉપર કહી તેમાની એકુ કાંજીમાં જરા હલકો મટનનો અથવા ચીકીનનો ચરબી વગરનો સેરવો તેમાં જરા નીમક નાંખીને આપવો. એ ખોરાક પેહેલ વેહેલા વતામાં વતો દહાડામાં બે વખત આપવો. એક વખત ઘણો ખોરાક આપવો નહીં, નહી તો બચાનું પેટ છુટી જશે. એ શીવાએ બીજી સંભાળ લેવી જોઇએ છે કે જે વીશે આગળ "બચાને હાથે ઉધારવાના" મથાળાં હેઠલ પુરતું બીયાન કીધું છે.

બચ્ચું ૮ અથવા ૯ મહીનાનું થયું કે, તેના ખોરાકની અંદર વળી જરા વધારો કરવો, તે એમ કે ધવડાવવાનું આગળ કરતાં જરા વધારે કુમતી કરીને ઉપર કહ્યો તેવો ખોરાક દહાડામાં ૩ અથવા ૪ વાર આપવો અથવા જરા વધારે સંગીન ખોરાક એક હયા બે વાર આપવો; જેમકે પાંઉના ગરને ગરમ પાણીમાં થોડીવાર ભીંજવી રાખી પછી તે પાણી નીચવી નાખી તે ગરને બીજાં સોજાં પાણીમાં ૩-૪ મીનીટ ઉકાળી તેની અંદર તાજું દુધ તથા જરા મીઠાસ નાખી તે આપવું અથવા એજ પ્રમાણે ભાતની ધાણી અથવા પઉઆને ઉકાળીને આપવા. પાઉંના ગરને ઉકાળવો પડેછે તેનું કારણ એકે તેમાં જે ફુતકી આવેછે તે કાહાડી નાખવી. પાઉંવાળાઓ પાઉંના આટામાં ફુતકી ભેરેછે તેની બે મતલબ હોયછે, એકતો એકે ખરાબ આટો સારા તથા ચોખા આટાના જેવો લાગે અને બીજીએકે ફટકીના આટાના પાઉંની અંદર પાણી ઘણું રહે છે. અને તેથી તે ભારી થાએ છે. ફટકીથી તથા તે ભેરેલા

આટાથી બનાવેલાં પાણીથી બાળકની તંદોરસતી બગડે છે. માટે એ કુટકીને કહાડી નાખવાને પાણીના ગરને એક વખત બારીક કહાડવો જોઇએ છે. વળી કોઈ વાર પાણીવાળાઓ ઘઊંના આટામાં ચોખાનો આટો પણ ભેળે છે કે જેથી કરીને પાણી સફેત દેખાએ. એ ભેળેલા આટાના પાણીની પોષણ કરવાની શકતી જરા કમતી હોએ છે, તથા તેમાં પાણી ઘણું રહેવાથી પેટમાં બાદી કરે છે. આએ વાત ઈઆદ રાખવી ઘણી જરૂરની છે કે, ઘઊના ઘણા સફેત આટામાં, પછી તે ગમે એવો સોજે અથવા ચોખો હોએ પણ તેમાં, પોષણ કરવાની શકતી ઓછી હોએ છે. જરા જાડા અથવા થુલાંના આટામાં એ શકતી વધારે હોએ છે, ના એટલુંજ નહીં પણ એ આટામાં એક બીજો ગુણ હોએ છે; તે એકે તેમાં જરા પેટ લાવવાની ખાશીઅત હોએ છે. એક અથવા બે દહાડાનું વાસી પાણી વધારે જલદીથી જરી શકે છે, માટે બાળકને ઓછામાંઓછું આજનુ પાણી કાલે આપીયું હોએ તો ઘણું સારૂં.

વળી બાળકને વાસતે ઘણો હળકો તથા જલદી જરી શકે એવો બીજો ખોરાક તે હાબેલ (હાફ બાઇલ્ડ) ઇંડું છે. ચોખાના અથવા ઘઊંના આટાને પેહેલે ભુંજી તેની અંદર ઇંડાની એક ડાળ બાંધી થોડું કુવાનું તાજું પાણી નાખીને ૪–૫ મીનીટ સુધી ઉકાળીયા પછી તેમાં જરા નીમક અથવા મીઠાસ નાખીને આપીયું હોએ તો બચાને ઘણા પોશણ સાથ હળકો ખોરાક મળે છે. અગર જો પેટ ઘણુંજ કબજ હોએ તો આટાને પેહેલે ભુજવો નહીં અને તેની અંદર શાકર અથવા ખાંડને બદલે જરા ગોળ નાખીયો હોએ તો ઠીક. પણ

એટલી નાની ઉમરમાં કેટલાંએક માબાપો પોતાના બચાંને ગોસનો અને તે વળી ચરબીથી ભરેલો ખોરાક આપે છે, તે એક મોટી ભુલ છે. એવો સંગીન ખોરાક ચાવવાને બચાંને હજુ જોઈતા દાંત આયા નથી તથા તેને પચાવવાને તેના માદામાં હજુ જોઈતી શકતી નથી. બચું છ મહીનાનું હોએ છે ત્યારથી તેને દાંત ફુટવા માંડે છે, તે છેક તે બે વરસનું થાએ ત્યાંહાં સુધી બધા દુધના દાંત પુરા થાએ છે. બચાંની જીંદગાનીમાં આ વખત ઘણો ભારી કેહેવાએ છે. એજ વખતે તેને માદાનાં જુદાં જુદાં દરદો થાએ છે, જેવાં કે, પેટ આવવું, લોહી પડવું, મરડો, તથા જુદી જુદી જાતના કરમો. એજ વખતે ઘણું કરીને તેને માથાંપર અથવા દીલની ચામડીપર કેટલીએક જાતના કોહોવાટો થાએ છે. એજ વખતે તેને ભેજાંના કેટલાંક દરદો થવાની ધાસતી રેહે છે, જેવાં કે તાંન ઇ૦. પણ જો બચાંને એ વખતે ધવડાવવામાં તથા ખવાડવામાં ઘટતી માહાવજત તથા સંભાળ લીધી તો ઊપલાં દરદોનો ઘણીએક રીતે અટકાવ થઈ શકે છે, અને અગર જો ના કરે ખોદાને તેઓ થાએ છે તો તેઓ ઘણો જોર પકડતાં નથી, અને સેહેજ દવાથી સારાં થઈ જાએ છે. પણ જો એ વખતે બચાંને ઘણી બેપરવાઈથી ખોરાક આપીયો તો એ દરદો ઘણાં જોરથી તથા જલદી વધી પડે છે અને ઘણી વખતે બચાંના જાનની ખુહારી કરે છે. એમ નહીં થતું તો કોઈવાર તે ઘણા મહીના અથવા વરસ સુધી હેરાન થયા કરે છે; અને એ વખતે તેની તથા તેના

માબાપની હાલત ઘણી દયા ઉપજાવનારી થઈ પડે છે. એક દરદના આજાણથી તવાઈ ગએલું તથા દવા પીતાં પીતાં કંટાળી ગએલું—બીજાં પઇસાથી લાચાર, તથા જીંદગીથી બુહાર થઈ ગએલાં. જે માબાપોને પોતાનાં બચાંને વાસ્તે દવા તથા ડાકટરની વારે ઘડીએ જરૂર પડતી હોએ, તેઓએ ખુબ ઇઆદ રાખવું કે તે બચાંઓની માવજતમાં કોઈ મોટી ખામી હશે, તેથી તેઓ હંમેશ આજારી ચાલીયા કરતાં હશે. અગરજો એ ખાંમી તેઓને પોતાના અજ્ઞાનપણાને લીધે માલમ નહીં પડતી હોએ તો કોઇ ચાલાક તથા વધારે અજમાએશ વાલાં માણસને પુછવું, અને જો તે કોઈબી ખાંમી ખરેખરી પકડી આપે તો તરત તે ઉપર ઘટતું ધ્યાન આપી તેને દુર કરવાને વખત ખોવો નહીં. પણ કેટલાંએક માબાપો એવો સેહેલો તથા સરસ ઉપાએ મુકી દઈ, તેઓની ઉપર દેવ રૂઠેલાછે, તેઓનાં બચાંને કોઈની નજર લાગેલી છે, એવા એવા ખોટા વેહેમ રાખી બામણ જોશીને તંહાં ફરી પોતાનાં પીયારાં બચાંની તંદોરસ્તીમાં બારી બગાડો કરે છે તથા બેહદ રંજ ખેંચીને પેદા કીધેલી પોતાની થોડી ઘણી પુંજી ખોઈ બેસે છે. એ વાત દયા ઉપજાવનારી તેમજ શરમ ભરેલી છે. બચાંની પોશાણ કરવાની રીત કેટલાએક ખુદરતી કાએદા ઉપર આધાર રાખે છે, અને જો એ કાએદા તોડીયા તો તેનો દાવો લેવાને ખુદરત કદી ચુકતી નથી. માટે એ કાએદા સમજી લેવાની તથા તે પ્રમાણે ચાલવાની દરેક માતપીતાની પેહેલી ફરજ છે.

બચું બે વરસનું થયું કે તેને ઉપર કહ્યો તેવોજ ખો-

રાક હજુ આપવો, પણ તેની સાથે હવે જરા ગોસ આ-
પવા માડવું. પેહેલ વેહેલાં ઘણું થોડું આપવું તથા રોજ
નહીં, પણ બે તરણ દહાડાને આંતરે આપવું. ગોસનો
ખોરાક પેહેલ વેહેલાં આપતાં ઘણી સંભાળ લેવી જોઇએ
છે નહીં તો કે તે બચાને જોર આપીયાને બદલે ઓરબી
તેનું જોર કમતી કરશે. અગરજો બચું સારી તંદોરસતીમાં
હોય અને જો તેની પાચન શકતી સારી હોય તો તેને માં-
સનો ખોરાક માફક આવવાનો. એવાં બચાંને જો માંસનો
ખોરાક નહીં આપીયો તો તેની ઉપરભાવ ઘણી નાહાની
રહી જાય છે, તેનું શરીર નાતવાન પડેછે તથા તેને કંઠ-
માલા, ખઈ તથા એવાંજ બીજાં દરદો લાગુ પડેછે. પણ
એ ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે, એવાં બચાંને માંસનો
ખોરાક ઘણો આપવો. જો તેના ગજા ઉપરાંત આપીયો
તો તેથી તેને ઘણું કરીને સાંજને વખતે તાવ આવે છે,
પાણીની સોખારી બહુ લાગે છે, પેટ ચડી આવે છે,
જીભપર સફેત છારી બંધાએ છે અને માદામાં બીગાડો
થાએ છે, કોઇ વખત પેટ એકદમ છુટી જાએ છે તો
બીજી વાર તરણ ચાર દહાડા સુધી આવતાં નથી. અગ-
રજો ઉપર કહ્યું તેવું એક બી ચીનહ માલમ પડે તો, તે
બચાના ખોરાકમાં ઘટાડો કરવો, અને તેને તેટલો વખત
માંસનો ખોરાક મુદલ આપવો નહીં. અગરજો બચું ઘણું
નાતવાન હોએ ને તેની પાચન શકતી ઘણી થોડી હોએ
તો તેને માંસનો ખોરાક આપતાં ઘણી સંભાલ લેવી અને
ઘણોજ થોડો તથા અઠવાડીઆમાં એકજ વખત આપવો.
પણ એથી ઉલટું કેટલાં એક માબાપો એવાં બચાંને દોગાં

કરવાની મતલબથી વધારે ગોસનો ખોરાક આપે છે તે એક મોટી ભુલ છે. એથી તેને કઉવત આવીયાને બદલે ઓરખી તે નબળું થાએ છે.

બે વરસના બચાંને દાહાડામાં ચાર વખત ખોરાક આપવો. એ ખોરાક હંમેશ ચોકસ ઠેરવેલે વખતે આપવો. જેવું બચ્ચું સવારના પોહોરમાં ઉઠે એટલે, તેનું અંગ સાફ કરીયા પછી તેને સાબુ ચોખા અથવા આરારૂટની કાંજી, તેમાં તાજું ગાએનું દુધ નાંખીને આપવી. અથવા દુધને પાણી આપવું; એક ભાગ દુધ અને એક ભાગ પાણી આપવું. અગર જો બચાંની પાચન શકતી ઘણી સારી હોએ તો બે ભાગ દુધ અને એક ભાગ પાણી અથવા નરૂં દુધજ આપવું, અથવા પાંઉના ગરને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી કહાડી નાખીયા પછી તેમાં તાજું ગાએનું દુધ નાંખીને તે આપવો. તાર બાદ જો બને તો બચાંને ખુલી હવામાં ફરવા મોકલવું. એ પછી નવ વાગતે ફરીથી જરા સાબુ ચોખા અથવા આરારૂટની પાતલી કાંજી દુધ નાંખીને આપવી. તાર બાદ બપોરે આસરે ૧૨ ઈઆ ૧ ને સુમારે બચાંને તેનો મુખ્ય ખોરાક આપવો. તેમાં તેને મટનનો ઈઆ ચીકીનનો વગર ચીકાસનો સેરવો અને બાફેલા ચાવલ અથવા તેમાં પાંઉ ઈઆ રોટલી બોરીને તે આપવો અથવા જો બચાંની પાચન કરવાની શકતી સારી હોએ તો તેને થોડું નરમ ભુજેલું મટન અથવા ચીકીન પણ આપવું, અથવા હાખેલ ઇંડું અને પાંઉ આપવું, અથવા સારી ભુંજેલી માછલી અને પાંઉ આપવું. માછલીને ભુજીને ઈઆતો બાફીને આપવી પણ તેમાં ઘી અથવા સરકો

અથવા મસાલો મુદ્દલ નાખવો નહીં. જેઓને ગોસ નહીં ખપતું હોએ તેઓને દુધ ઘણો સારો ખોરાક છે અને તેઓને પપેટા અને તેવીજ બીજી તરકારી આપવી જોઇએ. તેઓના કોઠા પણ એવી તરકારી જેરવવાને શકતીવાન હોએ છે. દાલબી નજદીક ગોસના જેટલી જોરાવર હોએ છે તેથી તેઓને ગોસને બદલે દાલબા આપીયામાં આવે છે. પણ તે બચ્ચું બે વરસનું થયા પછે આપે તો સારૂં, કારણ કે તે જરવામાં ઘણી ભારી હોએ છે. એ પછી છેલો ખોરાક છેક સાંજે ૬ અને ૭ વાગાની વચે આપવો, તે, સવારના પોહોરમાં આપેલા ખોરાક જેવોજ આપવો. એ વખતનો ખોરાક હંમેશ ઘણો હલકો હોવો જોઇએ કારણ નહીં તો બચ્ચાંને ઉંઘ બરોબર આવતી નથી, તે રાતે રડીયા કરે છે અથવા તો તે ઊંઘમાંથી બીહીને ચોંકી ઉઠે છે, કારણ કે તેનાં કુમળાં મગજ ઉપર તેના અજીરણ માદાથી ઘણી ખરાબ અસર થાએ છે. એ પછી થોડીવારે બચ્ચાંઓને સુવા જવાની રજા આપવી.

બચ્ચાંને ખોરાક હંમેશ ચોકસ વખતેજ આપવો અને ખોરાકની વચમાંના વખતે તેઓને બીજું કાંઇબી ખાવાનું આપવું નહીં. આપણાલોકો ખવાડીયાં ઉપરાંત છોકરાંઓને કડાકડી બીસકીટ, ચણા મમરા, મીઠાઇ તથા એવોજ બીજો કેટલો એક, તેઓના કુમળા માદાથી નહી પચી શકે એવો ખોરાક આપે છે, તે રીત બહુ નુકસાન ભરેલી છે. એટલાં માંટેજ બાળકોને દોડીયાં દુકાની આપવાની રીતનો પણ અટકાવ થવો જોઇએ. એથી આગળ લીધેલા ખોરાકનાં

પચવામાં અડચણ પોહોચેછે, અને એના સબબથી અલબતાં બચાંની તંદોરસતી બગડે છે. અગર કોઇ કેહેશે કે આપણે ઘણાં છોકરાંઓને એ પ્રમાણે ઉછરીને આસુદાં થતાં જોઇએ છેએ, અને બચાંને આ ખોરાક આપવો ને આ નહીં આપવો એમ કેહેવું એ માતર જુઠી ટકટક છે, તો તેઓએ ખુબ ઇઆદ રાખવું કે જે બચાંઓ અસલથીજ મજબુત બાંધાનાં તથા તંદોરસત હોએ છે તેઓજ માતર એ રીતથી ઉછરીને (એ રીતની ખુબીથી નહી પણ એનાં ખરાબી છતાં) મોટાં થાએ છે. પણ જેઓ ખુદરતથીજ નબળાં તથા કાહાએલી હોએ છે તેઓ તો એ રીતના ભોગ થઈ પડે છે. અગર બચું ખોરાકની વચમાંના વખતે ખરેખરૂં ભુખું હોએ એમ માલમ પડેતો તેને તે વખતે જરા હલકો ખોરાક આપવાથી કાંઈ અડચણ થવાની નથી.

વળી પેહેલાંથી બચાંને આસતે આસતે ખાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ અને એક બુક મોહોમાં ને એક હાથમાં રાખી જાણે કોઈ પછવાડે મારવા આવતું હોએ એવી ઝડપથી ખાવાથી બચાંને અટકાવવું. તેમજ એક વખતે એકદમ મોટા મોટા બુકો મોહોડામાં મારવા દેવા નહી. એથી ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી તથા થુકની સાથે બરોબર મળતો નથી. વળી ખાતી વખતે બચાંને રડાવવું નહીં, પણ ખુશ મીજાજમાં રાખવું. અગરજે તે કાંઇ ખુશ વાત કરતું કરતું ખાએ તો વધારે સારૂં. પેહેલાંથીજ ઘણી ચોખાઈ તથા સુઘડાઈથી ખાવા શીખવવું. બચાંને ગરમ ગરમ ખાવાથી હંમેશ અટકાવવું. જેમ સઘળું કામ તેમ જમવાનું પણ જમણે હાથે ખાવા શીખવવું.

જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાએ તેમ તેમ તેનો ખોરાક વધારતા જવું તથા તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરવો ઇઆને દુધને પાણીમાં ભેળીયાને બદલે હવે અમસતું આપવું, એક બે પાઊંની કાતરી માખણ લગાડીને અથવા અમસતી તેને ખાવાને આપવી અને તેની ઉપર અમસતું થંડું દુધ પીવા આપવું. પાઊં ને દુધની અંદર બોળી ગળી ગયાનાં કરતાં ચાવીને ખાધાથી વધારે જલદી જરી શકે છે, કારણ કે તે બરાબર ચવાએ છે તથા તેની સાતે થુક (કે જે ખોરાક પચાવવામાં એક અગતનો ભાગ ધરાવે છે તે) બરાબર મળી શકે છે. બપોરના તેને જરા ગોસનો ખોરાક વધારે આપવો અથવા તેને હંમેસના ગોસના ખોરાક સાથે અરધું ઇઆ એક હાબેલ ઇંડું આપવું. માછલીનો ખોરાક બચાંને ઘણો હલકો છે પણ તેમાં કેટલી એક જાતની સોજી માછલી શીવાએ બીજી કોઈબી માછળી આપવી નહીં. સુકી અથવા નીમક દઇને ઘણું સુધી રાખેલી માછલી બચાંને હરગીસ આપવી નહીં, કારણ તેના માંસના સાખા ઘણા કઠણ તથા જલદી હજમ નહી થઈ શકે એવા થઈ ગએલા હોએ છે. એક વખતે બચાંને ઘણાં પકવાન ખાવાને આપવાં નહીં તથા પકવાનને ઘણો મસાલો નાંખી પકાવવાં નહીં, કારણ એથી બચાંની ભુખ નકામી ઊસકેરાએ છે અને પછી જોઇએ તે કરતાં તેનાથી વધારે ખવાએ છે, ના એટલુંજ નહીં, પણ તેને એવો લેહેજતદાર ખોરાક લેવાની ટેવ પડી ગયાથી જે વખતે તે આજારી પડે છે તે વખતે પણ તેવોજ ખોરાક ખાવાને માંગે છે, તથા

પછી ફરી કરવાને આપણા લોક કેહે છે તેમ લોહોડાં પાડે છે.

બચ્ચું ગોસનો ખોરાક સારી પેઠે હજમ કરવાને શકતી વાન થયું કે તેને તે સાથે કોઈ તરકારી આપવી. હવે પપેટા જેવી પોશાણ કારક તથા જલદી હજમ થાએ એવી તરકારી બીજી કોઈ નથી. એવી હલકી તરકારી દે-શીઓ પોતાના બાળકને ખોરાક તરીકે આપતા નથી તે ઘણી અજાએબ જેવી વાત છે. પપેટાની ઘણી એક જાત આવે છે, તેમાં એક જાતમાં ચીકાસ વધારે હોએ છે કે જે જરવામાં ઘણી ભારી તથા પોશાણ કરવામાં હલકી હોએ છે. બીજી જાતમાં ચીકાસ ઘણી થોડી હોએ છે, તથા તે બસરી અને બાફીયા પછી બધી વેરાઈ જાએ છે. એ છેલી જાત જરવામાં ઘણી હલકી હોએ છે. મહાબલેશ્વરના પપેટા છેલી જાતના હોએ છે. પપેટા જેમ જુના તેમ જરવામાં ઘણા હલકા. બચ્ચાંને પપેટો આપવો તે હંમેશા બાફીને આપવો, કારણ કે તે જલદીથી જરી જાએ છે. પપેટા પછી બચ્ચાંઓને વાસતે બીજી હલકી તરકારી તે ગાજર છે. એ વસતુ પણ દેશીઓમાં તેમાં ઘણું કરીને પારશીઓમાં ઘણી ખપતી નથી. જોકે પપેટા જેવી પોશાણ કારક તથા જલદી હજમ થઈ શકે એવી એ તરકારી નથી તો પણ ગાજર બચ્ચાંને વાસતે એક હલકો ખોરાક ગણાય છે. જેમ ગાજર કુમળું તેમ હજમ જલદીથી થાએ છે, કારણ કે ઘરડાં ગાજરને કઠણ તથા જાડા સાખા બંધા-એછે કે જે કદી જરી શકતા નથી. કેટલીએક જાતના સલગમો પણ ઘણો હલકો ખોરાક ગણાએ છે. પણ તેઓની અંદર પાણીનો ભાગ ઘણો હોવાથી તેઓ પેટમાં

બાદી તથા પવન ઉત્પન કરેછે, માટે તેઓને બાફીને ખા- ધાતી અગાઉ ડાબીને તેમાંથી પાણી કહાડી નાખવું જોઇએ. કુમળા ભીડા પણ બચાંઓને માટે હલકો ખોરાક છે. પણ સઘળી જાતની ભાજી, કેટલીએક જાતના કંદ, વેંગણું, કાકડી, કોહોરૂં, તથા એવીજ જાતની બીજી કેટલીએક વનસપતી બચાંઓને આપવી નહીં. દાલ એ અછી પોશણ કારક વસ્તુ છે પણ જરવામાં જરા કઠણ તેથી બચાંઓને સંભાળથી આપવી, પણ જે લોકોને માંસનો ખોરાક નહીં ખપતો હોએ તેઓના બાળકના ખોરાકનો એક અગતનો ભાગ દાલથી પુરો પાડવો જોઇએ, કેમકે દાલમાં લગભગ ગોસના જેટલોજ પોશણ કરવાનો ગુણ હોએછે. ઘઉ, ચણા, મગ, અડદ, તથા કેટલીક જાતના વાલ, તથા વટાણા પણ પોશણ કારક છે. ચોખા પોશણ કરવાની શકતી ઘણી થોડી ધરાવે છે.

નીમક.—એ આપણા ખોરાકનો એક અગતનો ભાગ ગણાએ છે તથા એથી ખોરાક જલદી હજમ થાએછે. વાસ્તે બચાંની કાંજીમાં તથા બીજા ખોરાકમાં ખસુસ જરા નીમક નાખતાં રેહેવું. વળી નીમક બચાંઓને બીજો એક મોટો ગુણ કરેછે તે એકે, તેઓનાં પેટમાં કરમ પાકવા દેતું નથી. આગલા વખતમાં કેટલાએક દેશોમાં જો કોઈ અપરાધીને મોટી શજા કરવી હોએતો તેને નીમક વગરનો ખોરાક આપવાને હુકમ થતો. એથી કરીને તે કમનસીબ માણસના પેટમાં એટલા તો કરમ પેદા થતા કે તેથી તે બાહુ હેરાન થતો હતો તથા કોઇવાર એથી મરણ પણ પાંમતો હતો. ઇઆદ રાખવું કે ઘણું

નીમક ખાધાથી નુકશાન થાએછે જેમકે તરસ બહુ લાગે છે ખોરાક બરાબર પચતો નથી, તથા ભુખ તુટી જાએ છે.

મીઠાસ.—સરવે કોઇને ખબર છે કે મીઠાસપર નાહાનાં બાલકો કેટલો શોખ રાખેછે. ઘણાં લોકો, અને તેમાં કેટલાએક ડાક્ટરોબી, એમ કેહે છે કે, મીઠાસ બચાંના હકમાં ઝેર બરાબર છે, તે વાત કેટલેએક દરજે ખોટી છે. જે લોકો એમ કેહે છે તેઓ ખુદરતને અને તેના સુકરગરના કામો ને તપાસવાને મુકી દઇ માત્ર મનુશ જાતના ભુલ ભરેલા રેવાજને, તથા તેના લાંબી મુદતથી ચાલતા આવેલા વીચારોનેજ વળગી રેહે છે. બચાંને થોડી મીઠાસ આ-પીવાથી નુકસાનને બદલે ઓરબી ફાયદો થાય છે. એ વાતની જો સાબીતી જોઇતી હોએ તો પેહેલી અને મુખ્ય સાબીતી એ છે કે, ખુદરતે બચાંની માતાના થાંનમાં જે ખોરાક તૈયાર કીધોછે તે ખોરાક ઇઆને દુધમાં મીઠાસનો મોટો ભાગ આવેલો છે. બીજી સાબીતી એ કે ખુદરતે બચાંને મીઠાસને વાસ્તે બહુ શોખ આપેલો છે. માટે એ બેઉ ખુદરતી અને તેટલા માટે મોતબર વાતથી આપણી ખાતરી થાએ છે, કે બચાંને થોડો મીઠો ખોરાક આપવાની જરૂર છે, પણ એ ઉપરથી વાંચનારી બાઇઓએ એમ ઉલટું નહી સમ-જવું કે, બચાંને વારે ઘડીએ મીઠાસ આપવાને હમો ભ-લામણ કરીએ છીએ. બચું જારે રડે તારે તેને કંઇબી મીઠાસ આપીને મુગું રાખવાની રીતને અમો અંતઃકરણથી ધીકારીએ છીએ. તેમજ બચાંને જુદી જુદી જાતની મીઠાઇ ને બીજાં નહીં જરી શકે એવાં મીઠાસનાં પકવાનો આપવાની રીતને હમો નાપસંદ કરીએ છીએ. અમો

માત્ર બચાંનો મીઠાશ વીશેનો કુદરતી શોખ મધીઅમ રીતે પુરો પાડવાની ભળામણ કરીએ છેએ.

ફ્રૂટ અથવા મેવો—બચું ચાર પાંચ વરસનું થાએ કે પછી તેને જમીયા પછી કાંઈ સારી તાજી ફ્રૂટ આપી હોએ તો કાંઈ અડચણ નહીં, બળકે તેથી ફાએદો થવાનો. નારંગી તથા કેટલી એક જાતનાં મીઠાં લીબુ બચાંના હકમાં ઘણાં સારાં છે. છાલ તથા બી હંમેશ છોલીને આપવાં, કાંએ કે એ ચીજ જરવાને ઘણી કઠણ હોએ છે. ગરમીની મોસમમાં અથવા બચાંને જારે તાવ આવતો હોએ તારે ઉપલી ફ્રૂટનો રસ તેને ઘણો ગુણકારી થઈ પડે છે; એથી તેઓની તરસ, તાઈ અથવા બેચેની ઘણીએક રીતે નરમ પડે છે. દાડમ પણ એક અછી ફ્રૂટ છે. તેમાં ઘણું કરીને બચાંઓને જારે કરમ થયા હોએ અથવા તેઓને પેટ ઘણાં આવતાં હોએ તારે તેઓને મીઠું દાડમ આપવું સારી ચીજ છે. પણ માતર દાડમનાં દાણાઓનો રસ પીને થળીઆ થુંકી નાખંવાને બાચાંઓને સમજાવવું જોઈએ. તાજાં તથાં પાકા અંજીર બચાંના હકમાં સારાં છે, તેમાં ઘણું કરીને જારે તેઓનો કોઠો કબજ હોએ તારે; અંજીરની ઉપરની ચામડી હંમેશ કાહાડીને પછી બચાંને આપવું જોઈએ. પાકું સેપ તથા પાકી સારી કેરી પણ જરા બચાંને આપી હોએ તો કાંઇ અડચણ નહીં. લીલી દરાખ પણ એક અછી ફ્રૂટ છે, પણ તેની અંદરના થળીઆ તથા ઉપરની છાલ કાહાડી નાખીને ખાવી જોઈએ. હંમેશ ઈઆદ રાખવું કે કઈબી ફ્રૂટ બચાંને આપવી હોએ તો તે પાકી તથા ખટાસ વગરની હોવી જોઈએ.

કાચી તથા ખાટી ફરૂટથી બચાંને તેમાં ઘણું કરીને નાતવાનને બહુ નુકસાન થાએ છે, તેને અજીરણ થાએ છે, પેટ આવે છે, ઉલટી થાએ છે, અથવા જો એરીતે તે નુકસાન કારક ચીજ બહાર નીકલી નથી જતીતો બચાંને તાણ તથા એવાજ બીજા મરજો થઇ આવે છે.

સુકો મેવો હરગીજ બચાંને આપવો નહીં કારણ કે તે જરવામાં ઘણોજ ભારી હોએ છે. પણ આએં વાત શું સાધારણ નથી કે કેટલીએક માતાઓ બજારમાંથી એવો મેવો મંગાવી રાખે છે કે જારે બચું રડે તારે આપવા કામ લાગે? ના એટલુંજ નહીં પણ વધારે દલગીરી ભરેલી વાત એ છે કે, એવો ભારી ખોરાક ઘણાંએક કાહેલી તથા નબળાં બચાંઓ કે જેઓને ઘણો સાધારણ તથા હલકો ખોરાક પણ બરાબર જરી શકતો નથી તેવાંનેજ એવો નુકસાન કારક ખોરાક આપે છે.

પાણી—બચું ખાઈ ઉઠીયું કે તેને જો તરસ હોએ તો પીવાને માટે માત્ર પાણીજ આપવું. ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની રીત ઘણી ખોટી છે માટે તેમ કરતાં બચાંને અટકાવવું. તેમજ વળી ખાધા પછી એકદમ ઘણું પાણી પીવું નહીં, કારણ કે તેથી ખોરાકના પચવામાં ઘણી હરકત પડે છે. જો બચું ઘણું નબળું હોએ તો અડધું તાજું દુધ અને અડધું પાણી ભેળીને આપવું અથવા આરારૂટની અથવા સાબુ ચોખાની પાતળી કાંજી કરીને તેને ગાલી તેમાં દુધ નાખીને તે આપવી. અથવા જો તે જે પીતું હોએ તે ઓકી કહાડતું હોએ તથા તેને તરસ ઘણી લાગતી હોએ તો તેને ટોસ્ટનું પાણી આપવું. ટોસ્ટ કી-

વેલું પાંણી ઘણીવાર સુધી રાખ્યીવાથી ખવાસ તથા વાસમાં જરા બગડી જાય છે. વાસતે ટોસ્ટ કીધા પછી પાણીને થંડું પાડીને જો તરત આપીએ તો બચ્ચું કદાચજ નાખુશી બતલાવશે.

દારૂ. ઘણાએક સખશો નહાના બચાંઓને દારૂ પાવો એ એક શોખની વાત સમજે છે, અને એ પ્રમાણે જે ખરાબીમાં તેઓ માથાથી તે પગ સુધી ગરક થઇ ગયા છે તેમાં તેઓ પોતાનાં બાળકને નાંખવાને અચકાતા નથી. એ એક મોટી અફસોસ કરવા જોગ વાત છે. વળી કેટલી એક અજ્ઞાન માતાઓ પણ પોતાના ધણીઓને જોઇને બચાંને એ નાશકારક વસતુ આપે છે અને કોઇ વખતે તે લેવાને બચ્ચું ઘણું કમકેમ તોપણ તેને જોર જુલમથી પાએ છે અથવા ચટાડે છે. કેટલીક ઓરતો પોતાના બચાંના પેટમાં દુખે છે તારે તેને દારૂની આંગલી ચટાડે છે, તે રીત જો કે પસંદ કરવા જોગ નથી તો પણ ઉપલી રીતના જેટલી ઠપકાને લાયક નથી. દારૂ જેવી ઝેરી વસતુ બચાંના કુમળા કોઠા તથા નાજુક મગજ ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર કરે છે, માટે દરેક માતાને ઘટે છે બળકે તેની અઇન ફરજ છે કે, એ વસતુ ડાકટરની સલાહ વગર પોતાનાં બચાંને કોઇ પણ પ્રસંગે આપવી નહીં. વળી કેટલીએક માતાઓ ગામઠી દારૂ પોતાના બચાંને આપતાં અચકાએ છે પણ વીલાતી દારૂ વધારે છુટથી આપે છે અને તેનું કારણ તેઓ હેવું જણાવે છે કે, વેલાતી દારૂ ગામઠી દારના જેટલી ખરાબી કરતો નથી. તેઓનો એ વીચાર કેટલો ભુલ

ભરેલો છે તે શાણી બાઇઓને આપોઆપ માલમ પડશે.

ચાહ અને કાફી.—એ બેઉ ગરમ વસતુઓ નાધલા બાલકોને છેક નાની વએમાંથી આપવાની ટેવ પાડવી નહીં. પણ આપણા ગામઠી લોકો તેમાં અગત કરીને પારશી સ્ત્રીઓ તરતનાં જનમેલાં બચાંનેબી ચાહનું પાણી કરીને આપેછે, એ રશમ ઘણી નુકશાન ભરેલી છે. એથી બચાંનો કુમલો માંદો અણઘટતી રીતે ઉસકેરાએછે અને પછી તે એટલો તો નબલો થઇ જાએછે કે તેને ગરમ ચીજ વગર કાંઇબી ખોરાક જરતો નથી. જરા મોટાં બચાંઓને દહાડામાં એક્ક વખત કુમળી જેવી ચાહ અથવા કાફી કરી તેમાં દુધ ભેળીને આપી હોય તો, તેઓને ફાએદો થાએછે. કાળી ચાહ બચાંને આપવી પણ ગીરીન કદી આપવી નહીં.

એ પ્રમાણે ખોરાકની દરેક ચીજનું બીઆન કરવાને આ જગાએ અમો ઘણી જરૂર જોતા નથી, કારણ કે અજમાએસ ઉપરથી દરેક માતાને તે વીશેની માહીતગારી મલેછે વાસતે તેને પડતું મુકી આ બાબત બંધ કરવાની આગમજ કેટલીએક ખરાબ રશમો આપણા લોકોમાં ચાલેછે, તે વીશે જરા ચેતવણી દાખલ જણાવવાની રજા લઇએ છૈએ. બચાંને હંમેશ જુદું ભાણું કરી આપવું અને તેને પોતાનાં ભાણામાંથી ખાધા બાદ બીજાનાં ભાણામાં ફરી ફરીને ખાવા દેવું નહીં. વળી દેશીઓ તેમાં અગત કરીને પારશીઓ પોતાનાં બાળકને વાડીએ લઇ જઇ પોતાની સાથે ટેબલ ઉપર બેસાડી તેઓને જે ગમેછે તે ખાવા આપેછે એ રીત અતીશય નુકશાનકારક

છે. અગરજો તેઓને કોઈ કહેછે કે એવો ખોરાક બચાંને બહુ નુકશાન કરશે વાસતે ના આપો, તો તેઓ ઘણીજ મુરખાઇથી ઉતર વાળેછે કે આપણે તો હવે ખાઈ ચુકા એઓ બીચારાં કારે ખાવા શીખશે અથવા શું આપણે ખાઇએ તે આપણો જીવ ને એનો જીવ નહીં? જો નહી ખવાડીએ તો બચું અમસતું હીજરાઈ જાએ ઇ૦. એ બધી વાતો કેવી બેવજન છે તે કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. છોકરાંઓને વાડી લઈ જવાને હમો ના કહેતા નથી. વાડીના જેવી ખુલી હવામાં લઈ જઇ તાંહાં બચાને રમતાં મુકવાં એ જેવી તેઓની તંદોરસ્તી વધારવાની બીજી ગુણકારી રીત થોડીજ હશે. પણ તાંહાં લઇ જવાથી જે લાભ ઉપજવો જોઇએ તે તેઓને અગર દગર ખાવાનું આપીયાથી નહીં જેવો થઈ જાય છે, ના બલકે લાભને બદલે નુકસાન કેટલેએક દરજે વધી પડે છે. માટે માબાપો જો પોતાના ઉછરતાં બાળકોની તંદોરસ્તીવીશે કઇબી ઇંતેજારી રાખતાં હોય તો તેઓને વાડીએ લઇ જઇને તેઓના લાયકનોજ ખોરાક આપવો. અગર જો એટલી મેનેજ તેઓથી નહીં બનતી હોય તો બચાંને વાડી લઈ જવાથી પરેજ રહેવું. એથી તેઓને તથા તેઓનાં બચાંને ઘણો લાભ થવાનો. અગર જો બચાંઓને વાડી લઇ જવાં તો તેઓને મોટાં માણસોથી જુદીજ ટેબલ ઊપર બેસાડવા અને એ ટેબલ ઉપર તેઓને લાયકનાજ ખોરાકનો સુફરો બીછાવવો અને તે શીવાએ તેઓની આસપાસ બીજી કંઈબી ચીજ મુકવી નહીં. કદાચ કોઈ એમ કેહેશે કે બચાંને જુદી તેબલ પાંથરી આપવાની નકામી ભાંજગડની કાંઈબી જરૂર નથી

કારણ હમે બચાંને સાથે લઇને એકજ ટેબલપર બેસીએ છઇએ ખરા પણ તેઓને જુદી 'પલેટ' માં તેઓને લાએકનોજ ખોરાક કહાડી આપીએછ અને તે ઉપરાંત તે જે બીજું કાંઇબી આસપાસ પડેલું જોઇને માંગે છે તો હમે આપતા નથી અને જારે તેઓ એ પ્રમાણે તેઓના લાએકનોજ ખોરાક ખાએ છે તારે તેઓને સાથે લઇને એકજ ટેબલ ઉપર બેસવાની શું અડચણ છે? અડચણ ઘણી છે કે જે લાંબો વીચાર કીધાથી તેઓને માલમ પડશે. જે પ્રમાણે એક રડતા માણસને જોઇને આપણને દયા આવે છે, જેમ કોઇ ડરામણો દેખાવ જોઈ આપણને કમકમાટ આવે છે તેજ પ્રમાણે તરેહ તરેહના પકવાનો જોયાથી તે વીશે બચાંને ભુખ તથા હોંસ છુટે છે અને એ ભુખ તથા હોંસ હાથે કરીને પેદા કીધા પછી નહીં પુરી પાડવી એ ગોયા તે બચાં ઉપર બેઇનસાફી ગુજારીયા જેવું છે, ના ખરૂં કહીએ તો તેઓની ઉપર ખરેખર બેઇનસાફી ગુજારે છે. પોતાનો આસપાસના માણસોને તથા પોતાના માબાપોને જે ચીજ ખાતા જોએ છે અને જારે તેઓ એ ચીજ માંગે છે અને તેઓને ના કેહેવામાં આવે છે તારે બચાં ઘણાં દલગીર થાય છે. કોઈ છેરઇ પડેછે અને તે વાજબીની રાહે, કારણ કે તેઓ સમજી શકતાં નથી કે એવી ચીજ નહી ખાધાથી તેઓને ફાયદો થશે. જે સખસ બચાંની જોઇતી હાજત પુરી પાડવાને વારે ઘડીએ ના કેહે તેવીશે તે બચું ઘણું હલકું મત પોતાનાં દીલમાં બાંધે છે, તથા તેને ચહાતું નથી પછી તે પોતાનાં માબાપ હોય અથવા કોઇ પારકો શખશ. વારે ઘડીએ અને

જરાજરામાં તેની મરજીનો અટકાવ થયાથી બચ્ચું નાફરમાન થઈ જાય છે, અને પછી ચોરીથી તથા છુપી રીતે પોતાની જોઇતી પણ અણઘટતી રીતે ઉસકેરાએલી ભુખ પુરી પાડવાને યુકતી કરે છે. એ પ્રમાણે વાડી લઇ જઇ તેઓના ખોરાક તથા માવજત ઉપર ઘટતું ધીઆન નહીં આપીયાથી તથા તેઓને અણઘટતા લાડ લડાવીયાથી ઘણાં એક માબાપોએ પોતાનાં બચ્ચાંની ભુખ ઓછી તથા ખરાબ કરી નાંખી છે, તેઓને ચીરડાઉ નાફરમાન, તથા અદેખાં કીધા છે, તથા તેઓની તંદોરસ્તીમાં હંમેશાની ખલલ પાડી છે. ઘણાંએક બાળકોએ મોટાં થઇ અતીસ દારૂ પીવાની ટેવ આએ વખતથીજ અખતેઆર કીધી છે. એ અને એવીજ બીજી નુકસાનીઓ, અગ્નાન માબાપો અણઘટતા લાડ લડાવી પોતાના તથા પોતાના બાળકોના હકમાં કરે છે કે જેનો બોજો તેઓને આગળ ચાલતાં ઘણો ભારી થઈ પડે છે.

હવા—તાજી હવા તંદોરસતીની બાબદમાં કેટલી અગતની છે, તે વીશે દેશીઓને ઘણું જાણવું જોઇએ છે. સરવ કોઈ જાણેછે કે, માણસ ખોરાક વગર બે તરણ દહાડા ઘણી અડચણ વગર રહી શકેછે, પણ હવા વગર આપણાથી થોડી પળ પણ રહેવાઈ શકવાનું નહીં. જે પ્રમાણે સાધારણ ચેરાગને બળવાને તેલની જરૂર છે તેજ પ્રમાણે આપણી જીંદગીના ચેરાગને હવાની જરૂર છે. જેમ સધારણ ચેરાગને તેળ નહીં મલીયું તો જુકી જુકીને તે બુજાઈ જાય છે, તેમ આપણી હયાતીનો ચેરાગ હવા વગર તરફડીને મરણ પામે છે. તેમજ જે પ્રમાણે સાધા-

રણ ચેરાગને સોજું તેળ નહીં મળીયું તો તે સાફ બળતો નથી, તેજ પ્રમાણે આંપણી જીંદગીના ચેરાગને સોજી હવા નહી મળીતો તે જુકતો ઝસરતો બળે છે. એ પ્રાણીઓના જીવને સહુથી અગતની વસતુ (હવા) તે કરીમે ફીરતારે ચો તરફ પસારી મુકી છે કે જેથી અદના તેમજ આલા, જુવાન તેમજ બુઢા તથા બાળક, દરદી તેમજ તંદોરસત, એકજ સરખી રીતે એ અગતની ચીજનો લાભ લઈ શકે. તમારે ગમે તાંહાં જાઓ, તમારે ગમે તો સહુથી ઊંચા પહડના મથાળા ઉપર, જોઇએ તો જમીનના પેટામાં ઉંડો ખાડો ખોદીને ભરાઓ, પણ એ ભારે અગતની ચીજ પોતાની મેળે અને વગર બોલાવે આવવાની. તે સરવ દયાળુ બાપ પ્રાણીઓનાં રક્ષણને વાસ્તે કેટલી આતુરતા તથા સંભાળ રાખે છે, તેનો આ એક અછો નમુનો છે. એ હવા ચો તરફ ફેલાયાથી માણસ જાતની સહુથી પેહેલી તથા મોટી હાજત આપો આપ તથા વગર મહેનતે પુરી પડે છે, પણ તનો પુરતો ફાએદો મેળવવાને વાસતે માણસે પોતાનું ડાહાપણ તથા મેહેનત કામે લગાડવાં જોઇએ છે.

હવા કે જે આપણે દમમાં લઇએ છઇએ, તે મુખીઅ બીજી બે હવાના મેલાપથી બનેલી છે, તેમાંનો એક "નાઇટરોજન" નામથી અને બીજી "આકસીજન" નામથી ઓળખાય છે. એ બેમાંથી છેલી ઇઆને "આકસીજન" હવાજ માતર અગતની છે. આપણાં બદનનું લોહી સાફ થાએ છે તે એનીજ મદદથી. સાધારણ હવામાં એ 'આકસીજન' હવાનું ચોકસ પ્રમાણ હોય

તોજ તે હવા સારી કહેવાય. જો તેમાં આકસીજન વધારે અથવા ઓછી હોય તો તે આપણા દમમાં લેવા લાયક નહીં કહેવાય. સાધારણ હવામાં દર ૧૦૦ ભાગે ૭૭ ભાગ 'નાઇટરોજન' હવાના અને ૩૩ ભાગ 'આકસીજન હવાના હોય છે. હવે જારે આપણે એમ કહીએ છઇએ કે, હવા ખરાબ થઇ ગઇ છે તારે મતલબ માત્ર એટલીજ કે, તે હવામાં કેટલીએક જાતની ગદલી તથા ઝેરી હવાઓ દાખલ થઇ ગઈ છે, કે જેથી તેની અંદરની અગતની હવા આકસીજન તેના પ્રમાણમાં ઘટારો થયો છે. સાધારણ હવા જેવારે આપણાં બદનમાં ફરી ફેફસાંમાંથી દમને વાટે પાછી નીકળે છે તેવારે તેની સાથે એક જાતની ઝેરી હવા ભેળાએલી હોય છે. એ હવા જો ફરીથી દમમાં લીધી હોય તો નુકસાન કરે છે. એ શીવાએ બીજી ઘણીએક બાબદો છે કે જેથી સાધારણ તથા ચોખી હવા બીગડે છે પણ તે બધાંનું બીઆન કરવાની આ જગા હમો દુરસત ધારતા નથી.

ઘરમાંની બંધીયાર હવા કરતાં બાહરની ખુલી હવા વધારે સાફ હોય છે. શેહેરના જે ભાગમાં લોકોની ઘણી ગીચ વસતી હોય, અથવા જહાં મોટાં મોટાં કારખાનાં ચાલતાં હોય, અથવા જહાં ઊઘાડી મોટી ગટરો હોય, અથવા જહાં પાણી, વનસપતી તથા એવીજ બીજી જલદી કોહી જાય એવી ચીજો સાથે મલેળું હોય, તહાંની હવા તે શેહેરના બીજા ભાગો કરતાં ઘણી ખરાબ, તથા નુકશાનકારક હોય છે. તેમજ ઉંચી જગાની હવાના કરતાં નચલી જગાની હવા ઘણી બીગડેલી રેહે છે. એ વાત દરેક

મુસાફરને સારી પેઠે ખબર છે કેમકે જારે તેને એકુ ગામમાં. કે જહાં તાવ અથવા મરકી ઘણી ચાલતી હોય તહાં જો વાસો કરવો પડે છે તો જે બંગલામાં તે ઉતારો લે છે તે બંગલાનો સહુથી ઉપલો માલ વધારે દરમાયો આપી આરામ કરવાને લે છે. વલી શેહેરની હવાનાં કરતાં શેહેર બહારની અથવા ગામડાની હવા તંદોરસતીના હકમાં વધારે સારી હોય છે. શેહેરમાં રેહેનારાઓ તથા તેમના બાલકો કેવાં પીલાએલાં તથા પીલાં દેડકા જેવા હોયછે અને ગામના લોકો કેવાં આસુદાં તથા લાલ ભુન જેવાં હોય છે. એનું કારણ જોઈસુ તો એ બેઉં જગાની હવાની તંદોરસત અથવા માઠી હાલત માલમ પડશે. આજ આસરે બસો વરસની વાત ઉપર ઇસ્પીટાલ અને એવાંજ બીજાં ધરમ ખાતાંઓની હાલત ઘણી ખરાબ હતી. તે વખતે જે લોકો લડાઈમાં ઘાએલ થતા તેઓને એવી ઇસપીતાલમાં નાંખવામાં આવતા, અને તાંહાંની બંધીઆર તથા ખરાબ હવાથી તેઓમાં ભારે મરકી ચાલતી હતી. પણ જેઓને ઇસપીટાલ ભરાઈ ગયાના સબબથી બાહાર ખુલી હવામાં રાખવામાં આવતાં હતાં, તેઓમાં મરકીનું જોર એટલું બધું નહીં હતું. અગર જો કોઈ માણસ આજારી હોય છે તો, તેની તંદોરસતીમો સુધારો કરવાને માટે તેને દરીયા કીનારે ખુલી હવામાં ફરવાનું અથવા હવા ફેર બદલ કરવા કોઈ બીજી સારી જગાએ જવાનું ડાકટરો ફરમાવે છે તે સરવ કોઈ જાણે છે.

બંધીઆર તથા ખરાબ હવાથી નીપજતી ખરાબી— આપણાં શરીરનું પોશણ કરનાર લોહી છે, અને લોહીને

સાફ કરનાર હવા છે. અગરજો લોહી સાફ નહીં થવું તો, આપણાં શરીરનું પોશણ બરાબર થતું નથી ઇઆને આપણી તંદોરસતીમાં બીગાડો થાય છે. ખરાબ હવાની માઠી અસર પેહેલ વેહેલાં આપણા મીજાજ ઉપર થાય છે, કે જેથી આપણ સુસત તથા જાણે કેટલીએક થાક ચહડી હોય તેમ નાકુવત થઇ જઇએ છઇએ. એ પછી માદાઉપર ખરાબ અસર થવા માંડે છે, ભુખ તુટી જાએ છે. ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી, પેટ છુટી જાએ છે, અથવા ઓકારી થાય છે. એ પછી ભેજાં તથા બીજા અવ્યયો ઉપર અસર થવા માંડે છે, ફેર આવે છે, જરાજરામાં મગજે ગુમડી થાય છે, ચેહેરો ફીકો પડે છે, શકતી અતીશય ઘટે છે, અને પછી કેટલાંએક નાશ કારક દરદો જેવાં કે કંઠમાલા, ફેફરું, તથા ખઇ પોતાનો દેખાવ દે છે. અગરજો ખરાબ હવાની સાથે ઘણી ભીનાશ અથવા શરદી હોય છે તો તે બમણા જોરથી નાશ કરે છે. તેમજ જે લોકો ખરાબ હવા દમમાં લેતા તથા તેની સાથે અંધારી જગામાં રેહેતા હોય, તેઓની ઉપર તેની માઠી અસર ઘણી જલદીથી થાય છે.

ઉપલા ટુક અહેવાલ ઉપરથી વાંચનારી બાઇઓની ખાતરી થઇ હશે કે, સાફ તથા તાજી હવા ઘણી ગુણ કારી છે. હવે જાણવું જોઇએ છે કે, મોટાં માણસના કરતાં નાંનાં બાલકોને સોજી હવાની વધારે જરૂર છે. પણ કેહવાને દલગીરી લાગે છે કે, દેશી સ્ત્રીઓ એવીશે ઘણીજ બે પરવાઇ રાખે છે. તેઓ પોતાના નાંનાં બાળકને ખુલી હવામાં બાહાર કદી લઇ જતાં નથી, અને ભોગ જોગે

જે લઈ જવાની ફરજ પડે છે તો તેઓ તે બીચારાંઓને માથાંથી તે પગ સુધી ઢાંકી ગુંગલાઈ જાય એ પ્રમાણે લઈ જાય છે. તેઓ ઘણી અછી સંભાળ રાખે છે કે, રખેને તેઓનાં શરીરનો કોઈબી ભાગ ઉઘાડો રહી જાય. જાણે તેઓ એવુંજ સમજતાં હોય કે, નાનાં બાળકોને નીરજીવ પદારથની પડે હવાની કાંઇ અગત નથી. પણ એ અતી ખરાબ રશમ હવે નીકળી જવી જોઈએ છે. બચાંને જનમીયાંને ચાલીશ દાડા પુરા થયા પછી જો તેની મા અથવા આયા તેને હાથપર લઇ બાહાર ફરવા લઈ જાય તો અતીશય ફાયદો થાય. બચું એક મહીનાનું થાય તહાં સુધી તેને બહાર ઠંડી હવામાં લઈ જવું નહીં. પણ તેને માની સાથે કોઇ ઓરડામાં કે જહાં સાફ હવા આવજાવ કરતી હોય તહાં રાખવું. એક ઈઆ સવા મહીનો પુરો થયા પછી તેને સારીપડે કપડાં પેહેરાવી તથા તેના અંગપર છેક છાતીથી તે પગ સુધી શાલ અથવા એવીજ બીજી ગરમ ચીજ ઓઢાડી માય અથવા આયાએ પોતાના હાથ પર લઈ બહાર ફરવા લઇ જવું. જે જગાએ ઠંડો પવન ઘણો ફુંકતો હોય તહાં બચાંને લઇ અમસતું ઉભું રહેવું નહીં. જો બચું અધુરા મહીનાનું હોય અથવા ઘણુંજ નબળું હોય તો, બે અથવા અઢી મહીના થાય તહાં સુધી તેને થંડી હવામાં બહાર કાઢવું નહીં. હાલ કેટલીએક આયાઓ પારસી સેઠોનાં નાહાનાં બાળકોને લઇને પવન ચકી આગળ ફરવા આવે છે તેઓ કોઈ વાર ઘણી બે પરવાઇ વાપરે છે; તાંહાં આવેલી બીજી આયાઓ અથવા ઓલખીતા સાથે તેઓ વાત કરવા મંડી જાય છે, અને તે

નાહાના બાળકના દીલપરનું કપડું ઉડી જાય અને તેને ઠંડી લાગે અથવા તેની આંખ ઉપર સુરજનાં સીધાં કીરણો નો તાપ પડે, તેની તેઓ કાંઈજ ખબર તથા પરવા રાખતી નથી. વાસતે માંબાપોએ એવીશે સંભાળ રાખવી જોઇએ છે. અગર જો આપણે બહાર તાજી તથા ખુલી હવામાં ફરવા જાઈએ છેએ તો આપણો મીજાજ કેવો ખુશ તથા ચાલાક થાય છે; તો બચાંની ઉઘરતી તંદોરસ્તી ઉપર બહારની ખુલી હવા ઘણી સારી અસર કરતી હશે એમ વીચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી.

વળી બચું સુએ છે તે વખતે પણ કેટલીએક ઓરતો તેની ઉપર એટલાં તો કપડાં નાંખે છે કે, તે બીચારૂં અરધું ગુંગલાઈ જાએ છે, તથા એથી તેને દમમાં લેવાને તાજી હવા મળતી નથી, પણ તેના દમમાં લીધેલીજ હવા પાછી લેવી પડે છે, અને એ પ્રમાણે તેના દમમાં ખરાબ હવા ગયાથી તેનું લોહી સાફ થતું નથી, અને તેથી તેનો તંદોરસતી બગડે છે.

બચાંનું પારણું એવી જગાએ રાખવું જોઈએ કે જહાં તેને ખુલી તથા તાજી હવા મળે, પણ એવી જગાએ નહીં મુકવું કે જહાં મોરી, ગટર, અથવા એવીજ બીજી દુરગંધ ઉત્પન કરનારી જગામાંથી ખરાબ વાસ નીકળતો હોએ, તેમજ બારી અથવા એવીજ બીજી જગા કે જહાં ઘણો થંડો પવન ફુંકતો હોએ તહાં પારણું મુકવું નહીં.

બચાંને આખો દાહડો ઘરમાં ઘોંઘી રાખવું નહીં. ઘરની હવા ગમે એવી સારી હોય તો પણ બચાંને બહાર ખુલી હવામાં મોકલીપાથી અતી ઘણો ફાએદો થાએ છે.

એથી હવાનીસાથે તેને થોડી કસરત પણ મળે છે. વળી તે સાથે બહારનો ખુદરતી જુદો જુદો દેખાવ તેની નજરે પડીયાથી તેને ખુશી સાથે ભારે રમુજ તથા સીખામણ મળે છે તથા તેનું મન ચપળ તથા તેની વીચાર તથા અવલોકન કરવાની શકતી તેજી થાએ છે. બચું જે વખતે બાહર ફરવા જાય તે વખતે તેની સાથે જો કોઇ હુશીયાર માણસ હોય કે જે તેના હજારો જુદા જુદા સવાલોનો જવાબ મમજ પડે એવી રીતે આપી શકે તો તે બચાંની રમુજ તેમજ કેળવણીમાં અતી ઘણો વધારો થઇ શકે છે. બચાંને જો માત્ર એકજ કલાક, એવાં માણસ સાથે દરીયા કીનારે અથવા એવીજ બીજી ખુલી તથા રમુજવાલી જગામાં મોકલીયું હોય તો, તેની ઇસકોલની આખા દાહડાની કેળવણી કરતાં એ એક કલાકની રમુજ સાથની કેળવણી વધારે ટકાઉ તથા વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે.

વળી જે બચું અસલથી ખુલી હવામાં ફરીયું હોએછે, તે એટલું તો મજબુત થાએ છે કે, જારે તે મોટું થાયછે તારે તેની ઊપર સરદ હવા ઘણું જોર કરી શકતી નથી; અને હાલ કેટલાંએક મોટાં ઘરોના નાજુક માણસોની કાંણી તેને જરા જરામાં શરદી, સરકમ, તથા એવાંજ બીજાં થંડી હવાથી ઉત્પંન થતાં દરદો એકાએક લાગુ પડતાં નથી.

કસરત—તંદોરસતી વધારવાને તાજી હવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ કસરતની પણ છે. તાજી હવાથી આપણું લોહી ઘણું સાફ થાય છે, પણ એ સાફ થયલું લોહી આપણા અંગના બધા ભાગને પુરતું પોહોચાડવાને કસરત ઘણી અગતની છે. કસરત અથવા મેહેનતથી

આપણું હરદય વધારે જોરથી કાંમ કરે છે, લોહી પુર જોરશથી આપણા બદનની રગે રગમાં ફરી વળે છે, કે જેથી તે બધા ભાગોને એક સરખું તથા પુરતું મળે છે. તાજી હવાની સાથે કસરત હોય તોજ આપણી તંદોરસતીને પુરે પુરો ફાયદો થાય છે. અગર જો તાજી હવા ઘણી મળતી હોય, પણ તેની શાથે અંગ બરાબર કસાતું નહીં હોય તો, આપણું તન ઘણું જોરાવર રહેવાનું નથી. જો કે કદાચ તે નીરોગી રેહે. કસરતથી આપણા દંડ ખીળે છે, લોહી પુર જોરશથી બધા ભાગમાં એક સરખી રીતે ફરે છે, તથા કોઈ ઠેકાણે બંધાઈ રેહેતું નથી, સાંધાઓ મજબુત થાય છે, હાથ પગમાં કુવત આવે છે, બધું અંગ ખીલે છે, મોહોડાપર રૂઆની આવે છે, કેટલાંએક ખરાબ દરદો પોતાનો જાલમી પંઝો આપની ઉપર મારી શકતાં નથી, અથવા જો તેઓનો જખમ આપણને લાગે છે તો તે તરત રૂઝાઈ જાય છે, ના, એટલુંજ નહીં પણ આપણી હયાતીનો દોરો મજબુતી પકડી વધારે વરસ સુધી નીભે છે.

ઉપલી બાબદવીશે ૧૮૫૭ ના અકટોબર માસના "સ્રી બોધ" માં એક સારી બીના લખાએલી છે તે આ જગાએ વાંચનારી બાનુઓને સારૂ ઉતારી લેવાની રજા લઈએ છેએ. "સાફ હવા સાથે તંદોરસતીને માટે બીજી એક અગતની ચીજ કસરત છે. આપણા શરીર તથા મનનો બાંધો એવી તરેહનો છે કે, તે કસરતવીના મજબુત થઈ શકે નહીં, તથા ઘણી મુદત સુધી કાયમ રહે નહીં. તનમનની કસરત આપણે કરીએ નહીં તો માંદગી તથા મોહોતને આપણે પોતાની મેળેજ નજદીક તેડવા સ-

રમું થાએ. આપણે ગમે એવું ઉંચું ને સુતરૂં ભોજન જમીએ, ગમેએવું સારૂ પાણીને બીજી વસતું પીજીએ, ગમે એવી સાફ હવામાં રહીએ તોબી કસરતવીના સારૂં ખાનું પીનું તથા સારી હવા આપણને મન માનતો ફાયદો કરી શકતાં નથી. એવું ખાનું પીનું અને હવા શરીર તથા મનપર ફાયદા ભરેલી અસર કસરતની શાહેજ કરી શકે. ખાનું પીનું માતર એક કામનો સામાન છે, તે સામાન તે કામ લાએક કરવાને કસરતના અથીઆર જહાં નહીં હોય તહાં, તે સામાન મન માનતી રીતે ગોઠવી શકાએ નહીં. આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છે, તથા પાણી પીજીએ છે, તે જરપત થવા તથા તેનો કસ લોહી તથા બીજા રસના આકારમાં બની શરીના જુદાજુદા ભાગમાં ફરી વળવો જોઇએ, તથા જે ભાગમાં જેટલું લોહી અથવા રસ જોઇએ તેટલો પોહોચતો પાડવો જોઇએ. વલી કેટલાએક બીજા રસ અથવા પદાર્થ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં નકામાં થાય છે, તે પાછા બાહાર નીકળવા જોઇએ. તે નહીં નીકળે તો, ઘણે પ્રકારે શરીરને નુકશાન કરી માંદગી અને દરદ ઉતપન કરે. એવાં બે કામ આપણા શરીરમાં થયાથી આપણી તંદોરસ્તી જળવાય છે. તે કામ કસરતથી થાય છે. આપણું સઘળું શરીર જે ગોયા ઝીણી ઝીણી નળીઓ તથા ફુકાનું બનેલું છે, તેનળી તથા ફુકા કસરતથી તેજી તથા ખોરાક જેરવવાને જાણે હોશીઆર થાય છે. તે ફુકા તથા નળીઓ નીચવાઇનેતેમાંનો રસ આસપાસ દોડે છે,નકામો કચરો બાહાર નીકળે છે, જોર આપનાર રસ જહાં જેટલો જોઇએ તેટલો પેવશ થાયછે. એ પ્રમાણે કસરતથી બદન સંગીનને મજબુત

થાયછે. તે મજબુતી મગજના ઉપર સારી અસર કરે છે. મગજ ના બાંધામાં જો કાંઇ ખોડ ખાંપણ હોય નહીં તો, પછી શરીરની તંદોરસતી મનની તંદોરસતીમાં વધારો કરેછે. જે શરીરે મુડદાલ તથા કાહેલી હોએ, તે આદમીનું મન ઝાઝું કામ કરી શકતું નથી. માંદાં તથા સદાનાં દુબલાં આદમીઓની હાલત જોવાથી એ વીશેનો ખુલાસો ઘણી સારી રીતે થશે. એવાં આદમીઓ કશો ઊતમ વીચાર આપી શકતાં નથી અથવા તેઓથી કોઇખી ઉપયોગી કલા કઉશલીઅ બનતી નથી. એપ્રમાણે મનની તંદોરસતી તનની તંદોરસતી ઉપર ઘણે દરજે આધાર રાખેછે, અને વલી એ બંધેનો આધાર કશરત ઉપર છે. કસરત વીના ખાનુંપીનું તથા સાફ હવા આપણને મનમાનતો ફાએદો કરી શકે નહીં, જેમ એક સુથાર ગમે એવા ઊંચાં લાકડાંનાં પાટીઆં લેઇને એક સામાન બનાવવા બેસે, પણ તે બનાવવા સારૂ જે અગતના હથીઆર તે તેની પાસે હોએ નહીંતો તે સામાન બનાવવાને ઠેકાણે પાટીઆં માતર બીગાડે ને જો બનાવે તો એવો બેડોલને કઢંગો થાએ કે, તે ધારેલા ઉપીયોગમાં આવી શકે નહીં. તેમજ કસરત વગર સારૂં ખાનુંપીનું આદમીને તંદોરસત તથા મજબુત કરવાને બદલે ઓર તવાએલું અથવાતો ફોપચાં સરખુ ચરબ દાર કરે. તેવું આદમી ડુબલુ થઇને ખોરાક માતર બીગાડે. તેમજ ચરાબદાર થઇ માદાં આદમી કરતાં બદતર હાલે પોહોંચે. ડુબલું આદમી ખોટું તેમજ ચરબદાર ખોટું, જેમ ચરબીનો વધારો તેમ આદમીના શરીરની શોભા તથા ચપલતા તથા ઊપયોગનો

ધટારો થાએછે. દમ સવાસ બરાબર ચાલતો નથી, દવા દારૂ જલદી લાગુ પડતો નથી, જરા કાહેલી થાએ તો તેને ઘણી તાસ વીસ થાએ ને ઘણું દુખીઉં મરખું દીસે, ઉપલા માણસને ઘણી મેહેનત આપે તથા કદાચ જલદી મરણ પામે. એપ્રમાણે કસરત શરીરને અગતની છે, તે કેટલી અગતની છે તે સેહેલથી સમજ પડવા સારૂ વાચનારી બાઈઓને મેહેનતુ લોકોનાં બદનતરફ જોવાનો હમો ભલામણ કરીએ છેએ. શું મેહેનતું ઓરત કે શુ મરદ, જેવાં જોરાવર હોએછે, તેવાં વગર મેહેનત-વાલાં હોતાં નથી. કસરત એ મેહેનતનું બીજું નામ છે. ગરીબ લોકોને મેહેનત છે તે તેઓની અવસ્થામાં પરવર-દેગારની એક મોટી બખશીશ છે; કે જેથી તેઓ ઘણા દરદ તથા શરીરની નબલાઇની પીડાથી મોકલાં રહેછે. તથા જો તેઓને પુરતો ખોરાક મલેછે, તો લાંબી ઉમર સુધી જીવેછે."

મોટાં માણસને જેટલી કસરતની અગત છે, તેટલીજ નાંનાંમાં નાંનાં બાળકને પણ છે. અલબતાં જુદી જુદી ઉમરે જુદી જુદી જાતની કસરત અથવા મેહેનત જોઇએ. નાંનાં બે તરણ મહીનાનાં બાળકને લાએકની કસરત અ-લબતાં "પાસીવ" હોવી જોઇએ, એટલે, તેને માય અથવાં આયાએ હાથમાં લઇ ઓરડામાં અથવા બાહેર ફરવું, તથા જરા આસતે આસતે હાથમાં હલાવવું. દેશી સ્ત્રીઓ ઘણા નાંનાં બાળકને ખાંધ અથવા કેડની ઉપર જાણે મુ-એલાં મુડદાની કાંણી નાખે છે, તે રીત ઠીક નથી, કારણ કે એથી બચ્યાનાં કુમળા બદનને બધેથી એક સરખો

આધાર મળતો નથી. જેમ કેટલીએક આયાઓ અંગરેજના બચાંને લઇને ફરે છે, તેમ જો બંચાંને બેઉ હાથ ઉપર છાતી પાસે લેઇને દેશી સ્ત્રીઓ અથવા તેઓની આયાઓ ફરે તો ઘણું સારૂં. વલી બચાંને હાથમાં સ્થીર રાખેયાના કરતાં જો આસતે આસતે હલાવીયા કીધું હોએતો તેને ઘણી દીલ પસંદ કસરત મલેછે. બચું બગબર બેસતાં સીખે નહીં તહાંસુધી તેને કેડે લેવું નહીં. અને જારે કેડે લીધું હોએ તારે તેના વાંસા તથા માથાને આયાએ પોતાના હાથનો ટેકો અથવા આસરો આપવો જોઇએ. બચાંને હાથ ઉપર એકજ ગમ રાખી મુકવુ નહીં, પણ જરા જરા વારે એક ગમથી બીજી ગમ ફેરવવું. એથી તેના શરીરનો કોઇબી ભાગ વધારે વાર ડબાઇ રહેતો નથી, તથા તે બારૂં વાંકી દોડવાલું તથા એવીજ બીજી ખોડ ખાંપણ વાળું થતું નથી. એટલાજ વાસતે બાળકને બોલાવતી અથવા રમાડતી વખતે તેની પછવાડે અથવા બાજુએ નહીં પણ તેની સાંમે ઉભા રહી બોલાવવું, નહીં તો કે વાંકી નજરે જોયાથી બારૂં થશે. ઘણાં નાંનાં બાળકના ઉઘાડાં દીલ ઉપર આસતે આસતે પસવારવા અથવા હાથ ફેરવાથી પણ તેને એક જાતની કસરત મળે છે પણ એ વખતે બાળકને થંડો પવન ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી. રડવું એ પણ બાળકની એક જાતની કસરત કહેવાય છે, વાસ્તે બચાનાં રડવાથી આપણે ઘણી ચંતા રાખવી નહીં. જો તે આખો દાહડો તથા ઘણી વાર રડીયા કરતું હોય તોજ તેથી નુકશાન થવાનુ, પણ દાહડામાં બે ચાર વાર જરા

રડેપાથી નુકશાનને બદલે બાળકને ઓર ફાયદો થાય છે, તેનીછાતી તથા ફેફસાં ખીલે છે, લોહી બધા ભાગમાં પુર જોશથી ખરાબર ફરી વલે છે, તથા માદા તથા આતરડાનાં કામમાં વધારો થાય છે; ટુકાંમાં એક ઉમરે પુગેલું માણસ જેમ ચાલ હાલથી તથા બીજી રીતે કસરત કરે છે, તેમ નાંનાં બાલકોનું રડવું તે તેઓની કસરત છે. બાળકનું રડવું બે જાતનું થાય છે, એકતો જારે તે કંઈ સકત દરદથી બીમાર હોય તે વખતનું અને બીજું જારે તે ભુખ અથવા બીજી એવીજ હાજતમાં હોય તારનું. એ બેઉ રડવામાં ઘણો ફેર હોય છે, કે જે લખી બતલાવવો ઘણો મુશકેલ છે, પણ જરા અજમાએસથી શાણી તથા ચપલ માતાઓને તરત માલમ પડશે. જરા મોટાં બચાંને હાથમાં પકડીને હલવે હલવે ઉછાલવું એ પણ તેઓના હકમાં એક અછી કસરત છે, પણ કેટલાં એક માણસો બચાંને ઘણું જોરથી તથા ઉંચે ઉછાલે છે, તે રીત ઘણીજ નુકશાન ભરેલી છે. એથી બચાંના નાજુક અવયોને, તેમાં અગત કરીને મિજાંને ભારી આંચકો લાગે છે. ના એટલુંજ નહીં પણ જો ઉછાલતાં હાથ છટકી ગયોતો બચું હેઠે જમીનપર ખુબ જોરથી અફલાએ છે, અથવાતો તેના હાથ-પગ ભાગી અથવા મોચાઈ જાય છે.

સરવ કોઈએ જોઈયું હશેકે નાનાં બાળકો હવામાં આસપાસ કેવી ખુશીથી પોતાના હાથપગ પછાડે છે. એ તેઓની જાતી કસરત તેઓના હકમાં ઘણી ગુણકારી છે, વાસતે તે તેઓની મરજી માફક કરવાદેવી. એટલા વાસતે તેઓને ભોંએ ઉપર સાદડી અથવા ચામડું પાંથરી તેની

ઉપર સુવાડવાં, અને પછી તેઓની મરજીમાં આવે તેમ તેઓને પોતાના હાથપગ પછાડવા દેવાં. પણ સંભાલ રાખવી કે, તેઓને કોઈબી ઉંચી જગા કે જહાંથી પડી જેવાની કાંઈ પણ ધાસતી હોય તાંહાં મુકવાં નહીં. તેમજ જે જગા ભીની શરદી વાલી હોય અથવા જહાં થંડો પવન ફુંકતો હોય તાંહાં તેઓને સુવાડવાં નહીં. તેઓની આસપાસ કંઈ બી ચીજ રાખવી નહીં, નહીતો તેઓની હીલચાલથી તેઓના નાજુક હાથ પગને વાગશે. વલી તેઓના હાથપગ સેહેલાઈથી હીલચાલ કરે તેને વાસતે તેઓને પોશાક ઘણો ઢીલો પેહેરાવવો, અને અપણા કેટલાં એક લોકો તેઓને તંગ પોશાકમાં સીકડીજે છે તેમ કરવું નહીં. બચાંઓને આખો દાહડો હાથ અથવા પારણામાં રાખીયાથી દીલ તથા બીછાનાની ગરમી લાગે છે તેથી બહુ ઉતપાત થાય છે, પણ ઉપર કહયું તેમ તેઓને ભોંએ ઉપર લેટાડયાથી એવું નુકશાન થતું નથી.

બચું પાચ છ મહીનાનું થાય કે એટલે તે ફસલવા શીખે છે. જે બચાંઓને ઉપર કહ્યું તેમ ભોંએ ઉપર સુવાડી હાથપગ પછાડવા દીધાં હોય છે તેઓ જલદી ફસલવા શીખે છે. ફસલવું એ ખાલી હાથપગ પછાડીયાના કરતાં વધારે ઉંચી કસરત છે; અને જે બચું ફસલતું હોય તે ચાલવા જલદી શીખવાનું. બચાંને ફસલવાને વાસતે સાફ તથા સપાટ જગામા મુકવું. તે ખરડાશે એવું આલસું બાહાનું કાહાડી તેને ફસલવા નહીં દેવું એ જે બીસુરખાઈ તથા તેની તંદોરસતીને નુકશાન કરનારી રીત બીજી એકુ નથી. અલબતાં એક મેરે આલસુ પડી રહેતાં

બચ્ચાંના કરતાં ફસલતાં તથા હુશીઆર બચ્ચાંને તપાસવાની જરા વધારે મેહેનત પડે છે, પણ તે મેહેનત બચ્ચાંને જે ફાએદો થાય છે તે સાથે સરખાવતાં કુછગણતીમાં નથી. ફસલતાં બચ્ચાંને ઢોલીઆ અથવા એવીજ બીજી ઉંચી જગા ઉપર મુકવું નહીં કેમકે તે ફસલતું ફસલતું કોરે આવી તેની ઉપરથી કદાચ પડી જશે. તેમજ વલી તેને ખુલી કટેરા વગરની બારી, ચુલો, તથા એવીજ બીજી જગા આગલ ફસલવા દેવું નહીં.

બચ્ચું જારે ચાલવા શીખેછે તારે તેની કશરત અથવા મેહેનતમાં ઘણો વધારો થાયછે. તે જારે ૯ થી ૧૨ માસનુ થાયછે તારે પેહલવેહલું ચાલવા શીખે છે. પણ કેટલાંએક બચ્ચાંઓ ૨-૩ વરસ અને એથીબી વધારે ઉમરનાં થાયછે, તોપણ ચાલવાને જરા હીમત અથવા શકતી ધરાવી શકતાં નથી. જે વખતે બચ્ચું પેહેલ વેહેલું ચાલવા માંડેછે તે વખતે તેના માતપીતાને, તેમાં અગત કરીને જો તેઓને નાની વયમાં અથવા તો છેક મોટી ઉમરે છોકરૂં થયું હોય તો, અતી ઘણો હરખ ઉતપંન થાએછે. એ હરખમાંને હરખમાં તેઓ તે બચ્ચાંને તેનાં ગજા ઉપરાંત ચલાવીયા કરેછે, કારણ કે એમ કરીયાથી તેમને જરા મઝા લાગે છે. એ રીત અતીસેં નુંકશાન ભરેલી છે. ઘણી મેહનત પડીયાથી બચ્ચાંની શકતી ઘટી જાય છે, ને તેથી પછી મુદલચ ચલાતું નથી, અથવા જોતે ચાલવાને હીંમત ધરેછે તો, તેના પગ વાંકા થઈ જાયછે. બચ્ચું મોડું ચાલવા શીખેછે તેનાં ઘણાંએક કારણો છે પણ તેમાનું મુખીઅ કારણ નબલાઈ છે. નબલાં બચ્ચાંના હાડકાં તથા માંસ ઘણાં પોચાં હોય

છે, અને તેઓનાં આખાં શરીરનો બોજો ખમવાને તેઓના ટાંટીયામા શકતી હોતી નથી. એવાં નબલાં બાલકો ઉપર કોઈ વખતે દેસી સ્ત્રીઓ તથા મરદો ખરેખર મોટી જફા પાડે છે. તેઓ બીચારાંને દાહડામાં ૧૦-૧૨ વખત ઉંચકી ઉંચકી ઉભાં રાખે છે તથા તેઓને પોતાના હાતમાં પકડી જબર દસતીથી ચલાવે છે, ખરૂં બોલીએતો કુંતરાંની કાંણી ધસડે છે, અને આ તેઓનાં ગજાં ઉપરાંત તેઓપાશે મેહેનત લેવામાં આવે છે તે તેઓ રડીને બતાવે છે, પણ તે ઉપર બે કદર માણસો કાંઈબી ધીઆન આપતાં નથી. એવાં માણસોને જારે આપણે સમજાવવા જઈએ છીએ, કે એ બીચાંરાં નબલાં બાલક ઉપર એટલી બધી નકામી જફા નગુજારો, કારણ કે એનામાં હજી ચાલવાની શકતી આવીનથી, તારે તેઓ આપણનેજ ઠપકો આપી કેહે છે કે, શું તારે એ બેઠુંજ ખાશે કે? એ કઈ નાનું છે કે? એને અતીઆરથી જરાજરા (દાહાડામાં દસબાર વખત હાથ પકડીને તેને ધસડવું તે તો તેમના મનરૉ જરા!) ચલાવીયું નહીંતો પછી એના હાથ પગ વલગી જશે. હવે જાણવું જોઈએ છે કે, ન્હાનાં બચ્ચાંનો જાતી સ્વભાવ ચંચલ તથા તેઓની શકતી પ્રમાણેનાં બલકે પોતાની શકતીની ઉપરાંતનાં કામમાં ગુંતી રેહેવાનો હોય છે, વાસતે જહાં શુધી તેમને કોઈ મોટી અડચણ થતી નથી તહાંશુધી તેઓ કદી ચુપ બેસી રહેતાં નથી. જે બાલકો નબલાં હોય છે તેઓ સારી પેઠે જાણે છે કે, તેઓની લાંધરીમાં એટલો જીવ આવીયો નથી કે તે આખા બદનનો બોજો ખમી શકે, વાસતે તેઓ જાણીબુજી ચાલવાની વેતરણ

કરતાં નથી. એ ખુદરતી તથા દેખાઈ તો સારો મારગ મુકીને કેટલાંએક માબાપ ઉપર કહ્યું તેમ એવાં બાલકોને ચલાવવાને ભારે મેહેનત તથા દુખ દે છે, તે ગોયા મોહોમાં દાંત નહીં હોએ, અને કઠણ ખોરાક ચાવવા આપવા બરાબર છે. નબલાં બાલકોને જલદી ચાલવા શીખાડીયાથી કશો ફાયદો થવાનો નથી બલકે જેટલી આપણે ઉતાવલ કરીશું તેટલાં તેઓ મોડે ચાલવા શીખવાનાં. ના એટલુંજ નહીં પણ, એથી એક મોટો ગેર ફાએદો નીપજવાની ભારે ધાસતી રેહે છે, તે એકે એવાં નબલાં બાલકોનાં હાડકાં ઘણાં પોચાં હોવાથી, તેઓના ટાંટીઆ આખા શરીરના ભારે કરીને મરડાઈ જાએ છે, કે જેથી તેઓ પેંગાં તથા એવીજ ખોડ ખાંપણ વાલાં થાએ છે. એટલાજ સબબને વાસતે તેઓમાં બેસવાની શકતી આવીયાની અગાઊ તેઓને બેસાડીયાથી તેઓની ખુંધ બહાર નીકલી આવે છે.

આગલ કહ્યું તેમ જે બચ્ચું ફસલવા શીખીયું હોય છે, તે જલદીથી તથા વધારે આશાનીથી ચાલવા શીખે છે. આપણા લોકો બચ્ચાંને ચાલવા શીખાડવાને વાસતે ચાલણગાડી વાપરે છે, અથવા તેને આંગલી આપી પોતે ચલાવે છે, તેની કાંઈ જરૂર નથી. જો કે એ રીતે બચ્ચું ચાલવા શીખે છે.ખરૂં તોપણ જે ખુદરતી રીતથી તે ખુરસી અથવા પેટી ધરી પોતાની મેળે આસતે આસતે કદાચ પડતું ખડતું ચાલે છે, તેના જેટલી ગુણકારી નથી. પેહેલી રીતથી તે કદાચ પોતાની શકતી ઉપરાંત ચાલે છે અથવા આપણ તેને ચલાવીએ છેએ કે જેથી તેને નુકશાન

થયા વગર રેહેતુંજ નથી, પણ બીજી રીતથી તો તેને ચાલવાની કસરત સાથ કેટલીએક ઉપીયોગી અજમાએસ પણ મલે છે. હાલ કેટલાએક દેશી શેઠીઆઓ પોતાનાં નાંનાં બાલકોને એક હાથની ગાડીમાં બેસાડી ફરવા મોકલે છે તે રીત બચાંઓના હકમાં ઘણી ગુણકારી છે. પણ એથી જેટલો ગુણ થવો જોઈએ તેટલો થાય છે કે નહીં, તેની તેઓ ઝાઝી દરકાર કરતા નથી. તેઓ પોતાના બાળકને ગાડીમાં બેસાડી એક માણસને સોંપી આપે છે, અને જારે તે બાળક પાછું આવીપું એટલે તે ફરી આવું તથા તેને પુરતો ફાયદો એથી મળીયો એમ સમજે છે. પણ એમાં તેઓ ઘણા ઠગાય છે. જે છોકરો અથવા આયા એ ગાડી ઘસડે છે, તે ધણી બે પરવા રેહેછે; તે કોઈવાર તે ગાડીને એટલી તો જોરમાં દોડાવે છે, અથવા એવાં ખાડા ખબોચીઆના રસતાપર ઘસડે છે કે, તે બચું અંદર બહુ આંચકા ખાય છે, તથા ગાડીની એક બાજુથી બીજી બાજુ અથડાએ છે; કે જેથી તેના પોચ્યાં હાડકાંને તથા નાજુક અવ્યયોને ભારી નુકશાન થાયછે. અગર જો ગારી રાખવી તો આગલથી ખેંચવાની જે ગારી આવીછે તે પસંદ કરવી નહીં કેમકે એવી ગારીમા પછવારે બેઠેલાં બાલકને સું થાએછે તેની કંઈબી ખબર પેલા આગલના ખેંચનારને રેહેતી નથી. એમા એવા દાખલા ઘણીવાર બનછે કે બચું અંદરથી ઉંઠલાઈને પડી ગયા છતાં પેલા આગલના ઘસડનારે સુખેથી ગારી ચલાવીયાજ કીધીછે!

બચું કદાચ ચાલતાં ચાલતાં પડીયું તો તેને વાસતે ઘણું

ચીંતાતુર રેહેવું નહીં, તથા ઘણો ઘોંગાટ કરી મુકવો નહીં. હરેક કામ આરંભતાં આપણને ઘણી અડચણ નડેછે, તથા ઘણી ઠોકર ખાવી પડેછે. તેજ પ્રમાણે પેહેલ વેહેલ ચાલવા શીખતાં જો બચ્ચું એક બે વાર પડે તો તેમાં કાંઈ નવાઈ જેવું નથી, કારણ કે એકતો તેનામાં અતરંગ ઉભું રેહેવાની હજી જાત્રી શકતી આથી નથી, અને બીજું તો આસરો કેવો તથા કેમ પકડવો તેની કાંઈ અજમાએસ તેને હોતી નથી. તેને એક બે વાર પડીયાથી બીજી વાર નહીં પડવાને ઉપાએ અથવા અજમાએશ મળે છે, વાસતે ચાલતાં જો તે પડીયું તો અખાડા કરવા, પણ કેટલીએક બાઇઓ "જી" "જી" કરીને તેની આગળ બારે ગોંઘાટ કરી તેને ઘભરાવી નાખેછે તેમ કરવું નહીં. એથી ફરીથી ઉઠીને ચાલવાને તે બીહે છે, કે રખેને તેના પડી જવાથી આસપારાનાં ઘભરાઇને અમસતો ગોંઘાટ કરી તેને બીહીવડાવે. બચ્ચું જારે ચાલેછે તારે તે કેટલું સાવધ રહેછે તથા તેને વાગે નહીં, અથવા બીજું કંઈબી નુકશાન થાય નહીં, તે વાસતે જે સંભાળ તથા હોંશીઆરી તે બતાવે છે તે ઉપર આપણાથી અજાએબ થયા વગર રેહેવાતું નથી.

બચ્ચાંને એવી જગામાં ચાલવા મુકવું કે જહાં કંઈ ખાડા અથવા ટેકરા નહીં હોય. તેમજ તેની ફરવાની જગાની આસપાસ એવી કંઈબી ચીજ રાખવી નહીં, કે જેથી તેના પડીયાથી તેને ઘણું વાગે.

જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાએ તેમ તેમ તેને કસરતની ઘણી અગત થતી જાએછે, અને એ ખુદરતી અગતને તે પોતે જાણે સારી રીતે સમજતું હોય તેમ ઘણી

આસાનીથી પુરી પાડેછે. એ તેની ચવીતરી હીલચાલ ઉપરથી તથા ટીક ટીક ભરેલી બોલી ઉપરથી ખુલી રીતે માલમ પડેછે. તે તરણ અથવા ચાર વરસનું થયું કે તેને દરરોજ થોડો વાર બાહેરની ખુલી હવામાં જેવું કે આંગણું અથવા ચોકમાં રમવા જવા દેવું, અથવા તેને દરીયા કીનારે ફરવા લઈ જવું; અને તહાં તેના બીજા સોબતીઓ સાથે ઘટતી છુટથી રમવા દેવું. આ વાત ખુબ ખ્યાલ રાખવી કે, બાલક ખુબ થાકી જાએ એટલી કસરત કોઈ દહાડો તેને કરવા દેવી નહીં. હાલ કેટલાએક દેશીઓ પોતાનાં બાળકોને હંમેશ તો રહ્યું પણ જારે મોજને ખાતર તેઓ વાડી જાયછે, તારે પણ તેઓને રમવાને જરાબી છુટ આપતા નથી તે રીત ઘણીજ નુકશાનકારક છે. તેઓ પોતાના બાળકને વાડીએ લઈ જઈ એક ઠેકાણે બેસાડે છે, અને પછી એવો મજબુત હુકમ કરે છે કે, ખબરદાર ત્યાંથી ઉઠતું ના. ન્હાનાં બચાંનો સ્વભાવ હંમેશ ચાલાક તથા કંઈપણ કામમાં ગુંતી રેહેવાનો હોયછે, તેથી જો તે બચું જરા ઉઠીને બીજાં છોકરાંઓ રમતાં હોય તહાં અમસતું ઉભું રહેછે તો, તેના બાવાજીનો મીજાજ જતો રહેછે, અને તેવણ ડોલાપર ડોલા કકડાવી તથા ભવાં ચહડાવી કદાચ બે ચાર તમાચા અથવા ધંબોલા લેછે, કે જેથી બીચારૂં બચું નાશીપાસ થઇને પાછું પોતાની આગલી જગાએ જઇને બેસે છે. એવા દેશીઓ પોતાના બાળક ઉપર વાડી લઈ જઈ ખરેખર બેઇનસાફી ગુજારે છે. તેઓ પોતે તહાં મનમાં આવે તેમ ફરેછે અથવા રમેછે, તથા બીજાનાં બાળકોને નીરદોશ રમતમાં ખુશીથી

ગુંતાએલાં જોએ છે, તે છતાપણ તેઓ પોતાનાં બાળકને તેની ખુદરતી હૉસ પુરી પાડવા ઇઆને રમવા દેતા નથી, તે જેવું બેવકુફી તથા ગેર ઇનસાફીનું કામ બીજું કંઈ નહીં હશે. એથી કરી તેઓ પોતાનાં ન્હાનાં બાળકની તંદોરસતીની ખીલતી કલીને દાબીને અમસતી કરમાવી નાંએ છે. ઉપલા મરદોનીકાંણી વળી કેટલીએક મુનાબાઇઓ પોતાની બેનપણીઓની આગળ ભારે સહરઈ તથા મગરૂબીથી બોલે છે કે, "માએ મરૂં મારા નાદરશા પીરોશા તો ઘણા દાહાયા અને લોકના છોકરાંઓની કાંણી મસતીખોર નહીં. રમવાનું તો તેઓ જાણતાજ નહી. જીભરાયા જેવા ઇસિકોલમાંથી આવેછે તેવા જમીને વાંચવા લખવા મંડી જાયછે." હવે મુનાબાઈ તથા તેઓના જેવાં વીચાર ધરાવનારી બીજી બાઇઓએ જાણવું જોઇએ છે કે, જો તેઓ પોતાના ફરજંદોને ખરેખર સુખી કરવા ઇછતી હોય તો તેમને આખા દહાડામાં થોડો વખત રમુજ સાથે ઘટતી કસરત કરવા દેવી જોઇએ, ઇઆને તેઓને પોતાના સોબતીઓ સાથે રમવા દેવાં, નહીંતો કે, આગળ ચાલતાં, તેઓના નાદરશા પીરોશા બીજા મશતીખોર છોકરા કરતાં તન તથા મનની તંદોરસતીમો ઘણે દરજે ઉતરતા નીકલશે.

બચ્ચું પાચ છ વરસનું થયું કે તેને ટટુ અંયવા એવાંજ બીજાં જનાવરપર બેસી સવારી લેવાને શીખવવું. એ રીતથી તેને ઘણી સારીકસરત સાથ સાફ તથા તાજી હવા મલે છે, વાસતે જે લોકોથી બનતું હોએ તેઓએ ખચુસ પોતાના બાલકોને એવી કસરત લેવા શીખવવું,

તેમાં અગત કરીને જે બાલકો ખઈ વાલાં માબાપોથી પેદાં થયાં હોએ તેઓને તો એકસરત ઘણીજ ગુણકારી છે. તરવાની કસરત પણ ઘણી અછી ગણાએ છે, અને સઘલાં સુધરેલાં દેશનાં માબાપો પોતાના બાલકને એ કસરતની તાલીમ આપવાને કદી પછાત રેહેતાં નથી. એથી તનને સુખાકારી આવે એવી કસરત મલે છે એટલુંજ નહીં પણ, સંકટની વખતે પોતાનો અથવા કોઈ પારકાનો જાન બચાવવાની એક મોટી કલા મલે છે. વાસતે દરેક દેશી માબાપોએ પેહેલી જોગવાઈએ એની તાલીમ પોતાનાં બાલકને અપવાને ચુકવું નહીં. હાલ મુંબઈમાં કેટલાએક હીંમતવાન તથા પરોપકારી પારશી ગરહસથોએ જે કસરતશાલા સ્થાપી છે તેમાં એ કસરતપણ તેઓ જેમ બને તેમ જલદી દાખલ કરશે એવી અમારી આશા છે.

આએ બાબત બંધ કરીયાની આગમજ વાંચનારી બાઈઓને એક બે બોલ કસરત શાલા અથવા તાલીલ ખાંના વીશે કેહેવાની રજા લઈ એ છઈએ. આજ કાલ દેશીઓમાં તાલીમખાંનાંનું નામ ઘણું અકારૂં થઈ પ- ડીયું છે. ખરી વાત છે કે એશાલામાંથી તાલીમ લઈ નીકલેલાં માણસોએ પોતાનું બલ કમારગે વાપડીયાથી લો- કોમાં ઘણી ખરાબી કીધી છે, પણ એમાં કંઈ તાલીમ ખાંનાંનો વાંક નહીં કહડાએ. એ વાંકતો માતર તેમાંથી તાલીમ લઈ પસાર થએલાંઓનોજ. વાસતે સારા પાયા- પર સથાપેલાં તાલીમ ખાંનાંને ધીકારીયાને બદલે ગુણકારાં સમજી દરેક દેશીએ તેમાં પોતાના બાળકને તનની તાલીમ અથવા બીજી રીતે બોલીએતો કેલવણી લેવા મોકલવાં

જોઇએ છે. હાલ આ ટાપુમાં કેટલા એક આબરૂદાર તથા પેહેલ વાંપેના પારશી રેહોએ એક કસરત શાલા કેટલું એક થયું ઉઘાડી છે અને તેમાં કેટલાં એક પારશીના ઉછરતાં બચ્ચાં કસરતની કેલવણી લે છે. જે પ્રમાણે હાલ દેશીઓ પોતાનાં બાળકોને ઇસકોલમાં મોકલી મનની કેલવણી આપવાને ખંતી દેખાય છે, તેજ પ્રમાણે તેઓ પોતાનાં બાળકોને આએ અથવા એવીજ બાજી આબરૂદાર કસરત શાલામાં તનની કેલવણી લેવાને મોકલશે, એવી અમારી આશા છે. જે બાળકની તનની હાલત સારી તે બાળક મનની કેલવણી સારી તથા જલદી મેલવી શકે છે. જે બાળકે બદનની કસરત કીધી હોય છે તેનું અંગ ખીળેલું રેહે છે, તેનું શરીર એક સરખું તથા શોહામણું દીશે છે, તેનામાં કઉવત વધારે હોય છે, તથા સંકટની સાંમે થવાને તેનામાં હીમત આવે છે.

તનને કસરત કેમ તથા કહા સુધી આપવી એ વીશે ઉપર બયાન કરવામાં આવીયું છે; તેમજ બાળકની મન તથા નીતી સંબંધી કેળવણી વીશે આ પુસ્તકના છેલ્લા ભાગ ઉપર બયાન કરવામાં આવીયું છે, તે ઉપર વાંચનાર ભાઇયોનું ધ્યાન પુગાડી કસરતને લગતી બીના અતરે બંધ કરીએ છે.

સફાઇ, નહવાડવું ઇ૦—શરીરની સફાઇથી તંદોરસ્તીમાં ઘણો વધારો થાય છે, તન તથા મન આસુદાં રેહે છે તથા દરદ પોતાનો ડરાંમણો દેખાવ સફાઇદાર માણસને દેવાથી બીહે છે. આપણાં શરીરની ચાંમડી એક ઢાંકણ તરીકે કામ આવે છે એટલુંજ નહીં પણ તે એક બીજું

ઉપયોગી કામ કરે છે. આપણા લોહીને સાફકરી તેની અંદરની ગંધગી બાહાર કાહાડી નાખવાને ખુદાતાલાએ ઘણા અવ્યય મુકીયા છે, તેમાં ચામડીપણ આપણા બદનની ગંધગી સાફ કરનાર એક ઘણો ઉપીયોગી અવ્યય ગણાએ છે. આપણા બદન પરની ચામડીની બાંધણી ઘણીજ અજાએબ જેવી તથા નાજુક છે, અને એની ઊપર લાખો બલકે કરોડો ઝીણાંઝીણાં આંધલાં અથવા સુરાખ હોએ છે. એ સુરાખોસાંથી આપણા લોહીમાંની ખરાબ તથા નીરઊપીયોગી ચીજો પશીના રૂપે બહાર નીકલે છે. એ પસીનો આપણી ચાંમડીમાંથી હરવખતે નીકલી હવામાં બાફના આકારમાં ઊડી જાએ છે. ચાંમડીની સપાટી ઊપરથી માત્ર પાણીજ ઉડી જાએ છે, અને એની અંદરના ખાર તથા બીજી ગંધીલી ચીજોની પોપડી ચામડીપર બંધાઇ રેહે છે. એ સાથે પસીનાથી ભીનાયલાં શરીરપર હવામાંની ધુલ તથા બીજો મેલ ચોહોંટી જાય છે. એ બધો મેલ આપણા શરીરપર એકઠો થયાથી ચામડી ઉપરનાં બધાં ઝીણાં સુરાખો બંધ થઇ જાય છે, કે જેથી પસીનો નીકલતો અટકી જાય છે, અને જે ગંધીલી ચીજો બાહાર નીકલી જવી જોઇએ, તે અંદરની અંદર લોહીમાં રહેવાથી ઘણો બીગોડો કરે છે. ચામડીનાં કેટલીએક જાતનાં નહીં સારાં થાય તેવાં તથા દેખાવમાં ઘણાં ડરામણાં દરદો એ રીતે પસીનો બંધ થયાથી તથા ચામડીની સફાઇ નહીં રાખીયાથી થાય છે. તેમજ તાવ તથા ગુરદાંનાં કેટલાંએક દરદો પણ એથીજ થાય છે. આપણી તંદોરસ્તી કેટલાએક ચોકસ તથા ખુદરતી નીયમો

પ્રમાણે ચાલીયાથી જલવાઇ રખાય છે. એ નીઆમોમાંનો એકબી નીયમ આપણે તોડીયો તો તેની માઠી અસર આપણને લાગીયાવગર રેહેતી નથી. શરીરને સાફ તથા શોજું રાખવું એબી તંદોરસ્તી જાલવવાના નીયમમાંનો એક મોટો નીયમ છે. વાસતે આપણા શરીરને ધોઇને તેની ઉપરની ચાંમડીને હંમેશ સાફ તથા મેલ વગરની રાખવી. શરીરને સાફ રાખીયાથી કેટલું મુખ ઉતપંન થાય છે, તે જે લોકો હંમેશ સાફ તથા સોજાં કરે છે તેઓનેજ માલમ છે.

તરતનાં જનમેલાં બાળકનું આંગ કેમ સાફ કરવું તેવીશે આગળ લખીયું છે, માટે આ વખતે ફરીથી બોલવાની કંઇ જરૂર નથી, શીવાયકે પેહેલા ૫-૧૦ દહાડા કે જાહાં સુધી નાળીયો હોય તહાંસુધી ઘણી સંભાળથી બચાંનું અંગ સાફ કરવું. એ નાળીઓ ખેંચાઇ અથવા તુટી નહીં જાએ તેની ખુબ સાવચેતી રાખવી. નવાડીયા પછી જે કપડું તેની આસપાસ વીટાલેલું હોય તે જો ઘણું ખરાબ થઇ ગયું હોય તો બીજું બદલવું; અગર ખરાબ થયું નહીં હોય તો તેને છેડવું નહીં.

નાંહાનાં બાળકનાં શરીર સાફ કરવાને વધારે તજવીજ રાખવી જોઇએ છે કારણ કે, તેને વારે ઘડીએ જે ઝાડો તથા પીશાબ થાએછે તેથી, તથા જારે તે ફસલે છે તારે ધુલથી તેનું શરીર ખરડાએલું રહેછે. બચાંને સવારના પોહોરમાં ઉઠતાનેવાર નહવાડવું જોઇએ, પણ કોઇવાર બાળક ઘણું નબળું હોયછે તારે તેને સવારના પોહોરમાં ઉ-ઠીયા પછી તરત ધવાડવું પડેછે, તેથી તેને ઉઠીયા પછી

તરતજ નહવાડવું નહીં, પણ ઉઠીને ધવડાવીયા પછી એક બે કલાક જવા દેવા જોઇયે. નવાડવાનું પાણી સુમરાયું જોઇયે, તથા બાલકનું અંગ સાફ કરવાને એક વાદલું અથવા પોચી ફુળાનળનો કટકો વાપરવો. દેશી સ્ત્રીઓ તેમાં અગત કરીને પારશી ઓરતો પોતાનાં નાનાં બાળકને ઘણીજ અજબ રીતે નહવાડે છે. તેઓ પોતાનાં બાળકને પોતાના ખોળા ઉપર અથવા પગ ઉપર નાંખી, પેહેલે તેનું આખું શરીર તેલ અથવા ઘીથી મસલેછે, તેલનાં એક બે ટીપાં તે બચ્ચાંના કાનમાં નાખેછે તથા જરા ઘી તેનાં નાકમાં સુંઘાડે છે. ઘી તેલ ચોલતી વખતે તેઓ કાંઈ થોડો ભાર મુકતાં નથી, પણ તેને ઊંધું ચતું કરી એક ઘોડાની ચાકરી કરે તેમ મસલે છે. એટલું કરી તેઓ ધરાતાં નથી પણ તે બચ્ચાંના હાથ પગ આમ તેમ મરડેછે, તથા તેની ગરદનને એક કોરેથી બીજી કોરે ફેરવી જોયછે; ટુંકામાં તે બાળકના શરીરનો દરેક ભાગ તેઓ ચોલી મોલીને અધમુઓ કરી નાંખે છે. બીચારાં ફુલના દડા જેવાં કુમલાં બાળકપર એક અજબ તરેહની આફત! પણ એથી કાંઈ તેના દુખનો છેડો આવીયો એમ સમજવું નહીં, એ પછી તેને એક બીજી જુદી જાતની આફતમાં (ગરમ ભઠીમાં) નાંખવાંમાં આવે છે, ઇઆને તેને ઘણાજ ગરમ પાણીથી નહવડાવે છે, અને તેબી વળી બે ચાર કળશીયા અથવા હાંડી હાંડાથી તેઓ ધરાતાં નથી પણ મોટી એક બે દેગડી ભરી અતીશય ગરમ પાણીથી તે બીચારાંને ભુંજી નાંખે છે. એ રીતે ઘણા જોરથી ચોલીને હુનાં ખખલતાં પાણીએ નહવાડીયાથી બચ્ચાંનાં પોચ્ચાં હાડકાં તથા માંસ ઉપર ઘણી

માઠી અસર થાય છે, કોઈ વખત તેના હાથ પગ ઉતરી જાય છે, તેને અતીશય થાક ચઢેછે તથા તેને ચામડીનાં ઘણાં ખરાબ દરદો તથા કોહોવાટ થાય છે. વાસ્તે એ જંગલી તથા અતીશય નુકસાનકારક રીત શાણી બાઇઓ પોતાના બાળકને નહવાડવાના કામમાં લાવશે નહીં એવી અમને આશા છે. એના બદલામાંજો થોડાં શુમરાયાં પાણીથી એક વાદલાના અથવા ફલાનેલના કટકાવતે ઉપર કહ્યું તેમ બચ્ચાંને નહવાડવું હોય તો માતાને ઘણીએક મેહેનત તથા છોકરાંને બેહદ પીડા થતી બચશે, એટલુંજ નહીં પણ બચ્ચાંને અતીશય ફાયદો થશે. બચ્ચાંને નહવાડયા પછી જો શુમરાયાં અથવા થંડા પાણીથી ભરેલા ટપમાં અથવા બધાંનામાં ૨–૪ મીનીટ ગમત કરવા દીધું તો તેને ઘણી ખુશી સાથે મોટો ફાએદો થાય છે. એ ટપમાં એક બે બ્રુચ અથવા એવીજ બીજી હલકી ચીજ તરતી રાખીયાથી બાળકની ગમતમાં ઘણો વધારો થાયછે અને કેટલાંક બચ્ચાંઓ નાહાવાથી ઘણાં કંટાલે છે તેઓ ખુશીથી નહાવા માગશે. નહવાડતી વખતે ખુબ ઇયાદ રાખવું કે પેહેલ વેહેલે માથા ઉપરથી નહવાડવું તથા બગલ, જાંગના કાતરા તથા ગલું ખુબ સાફ કરવું નહીં તો તેમાં મેલ બરાઈ રહયાથી પાકી આવશે. ઘણાં નાહાનાં બાળકોને સાબુ લઈ નહવાડવાની કંઈ જરૂર નથી, પણ જો સાબુ વાપરવો હોય તો જેમાં ખારનો પટ ઘણોજ થોડો તથા જે નરમ હોય તે વાપરવો. સાબુ બદનની સફાઈ રાખવાને સારૂ એક ઘણો નાદર ઇલાજ છે. પણ કેહેવાને ઘણી દલગીરી લાગે છે કે દેશીઓમાં હજુ એનો જોઇએ તેટલો ખપ

થતો નથી. સાબુ ઘણી જાતના બને છે. કોઈ દીલને લગાડીયા હોય તો ચચરે એવા અને કોઈ નહીં ચચરે એવા. પેહેલી કીસમના સાબુ, જેવો કે આપણો ગામઠી કપડાવનજી, નાહવાનાં કામમાં ઘણો ખરો આવતો નથી. બીજી કીસમના ઉંચા સાબુ ઘણું કરીને વીલાતથી આવે છે. ન્હાનાં બાળકના બદન સાફ કરવાને વાસ્તે "કાસ-તીલ" અથવા "હનીસોપ" વાપરવો સારો છે. ગમે એવો સાબુ વાપરવો હોય તોપણ ઘણીજ સંભાળ રાખવી જોઈએ છે, તે એકે તે આંખમાં નહીં જાય, નહીં તો તેથી તે નાંનાં બાળકને અતીશએ પીડા તથા નુકશાન થવાનુ. નવાડીયા પછી સાફ તથા પોચા કટકાથી તે બચાંનું અંગ કોરકું પણ ઘણુંજ આસતે રહીને લુછી નાંખવું. એપછી બગલ, જાંગના કાતરા ઈત્યાદી ભાગો જો ઘસઈને પાકી આવતા હોય તો, તે ઉપર પોતર છાંટવો. જાંહાં ઘણો થંડો પવન ફુંકતો હોય તાંહાં બચાને નવાડવું નહીં. નવાડી અંગ લુછીયા પછી જો બચાંનાં આખાં શરીરપર આસતે આસતે પસવારીયા કીધું હોય તો તેને અતીશય ફાયદો થવાનો. નવાડીયા પછી નાંનાં બાળકને થોડોવાર સુવાડવું જોઈએ.

નાંનાં બચાંને આખા દાહડામાં ઘણીવાર ઝાડો તથા પીશાબ થાય છે. એને વાસ્તે આપણા લોકો બચાને બોળતીઉં દઈને સુવાડે છે તે રીત ઠીક છે, પણ તે બોળતીઆંને સાફ રાખવાની જો તેઓ મેહેનત લે તોજ એ રીત ઠીક નહીં તો ઉલટો ગેર ફાયદો થવાનો. કપડાના બોળતીઆં કરતાં "આઈલ કલાથ"નું બોળતીઉં કીધું હોય તો સારૂં.

બચાંએ બોળતીયાંમાં ઝાડો કીધો કે તરત તેને પારણામાંથી કાઢી તેનું ખરડાએલું અંગ જરા સુમરાસું પાણી અને વાદળા વતે સાફ કરી તે બોળતીસું બદલી બીજું દઇને સુવાડવું. જે બોળતીસું એક વખત ખરડાસું તે ધોયા વગર ફરીથી કદી વાપરવું નહીં, પણ કેટલીએક આલસુ તથા ફુઆડ બાઇઓ તે ખરડાએલાં બોળતીયાંને અમસતું સુકાવી પાછું વાપરે છે તે ચાલ ઘણી ઠપકા લાએક છે. ઝાડો અથવા પીશાબથી ખરડાએલાં બોળતીયાંમાંનું ફકત પાણી માતર સુકાઈ જાય છે, અને તેમાંનો ખાર તથા બીજી ગધીલી ચીજો તો કટકા ઉપરજ રહી જાય છે અને સુકાએલો કટકો કઠણ લાંકડાં જેવો થાય છે તેથી જારે તે પાછો દેવામાં આવે છે તીઆરે તે બચાને ખુંચે છે તથા તેની ઉપરનો ખાર તથા ગંધગી બચાની નાજુક ચાંમડીને પાકવી તથા કોહોવાડી નાખે છે. વાસતે સરવ શાની બાઇઓને લાયકછે બલકે તેઓની ફરજ છે કે બચાંને એવી કોહોવાટની પીડામાંથી બચાવવાને વાસતે તેઓએ એ વીશે આળસ છોડી દઈ જરા વધારે મેહનત લેવી.

બચું જરા મોટું થયું કે જે પાણીથી તેને નવાડતાં હોઇએ તે દરરોજ જરા થંડું લેતાં જવું, અને પછી બીલકુલ ગરમ કીધા વગરનું થંડું પાણી લેવું. થંડાં પાણીએ નવાડીયાથી ઘણા ફાયદા થાય છે, જેવા કે તેની પાચન શકતી વધે છે, ચાંમડીનાં દરદો થતાં નથી, અને અંગમાં કઉવત તથા હુશીયારી આવે છે. કળસીઆવતે થંડાં પાણીથી નવાડીયાનાં કરતાં જો બચાંનાં અંગ ઉપર ઉંચેથી જાહરા અથવા ચાનનીમાંથી ઝીણી ઝીણી ધારે વરસાદની કાની

પાણી રેડીયું હોય તો થંડાં પાણીથી નાહવાના ફાએદામાં અતી ઘણો વધારો થાય છે. પણ થંડાં પાણીથી બાળકોને નવાડવાનું કામ શરૂ કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. જે પ્રમાણે થંડાં પાણીથી નવાડીયાથી ફાયદા થાય છે તેજ પ્રમાણે ઘણી નુકસાની પણ નીપજે છે. જો નવાડીયા પછી અથવા તેજ વખતે દીલમાં ખુશી તથા હુશીઆરી છુટે, તથા બચ્ચું કંઇખી ઇજા નહીં ભોગવતું માલમ પડે તો, જાણવું કે થંડાં પાણીએ નવાડીયાથી તેને ફાયદો થવાનો, પણ જો તેને બદલે તેના અંગમાં ધ્રુજરી તથા કમકમી છુટે તથા તેને જાણે કાંઇ મોટી પીડા થતી હોય એમ તે રડે, અથવા તેનો ચેહેરો ઘણો ફીકો તથા જરદ મારી જાય, તથા તેના હાથ પગ ચીમરાઇ તથા બહુ થંડા થઇ જાય, તો એમ સમજવું કે એ રીત તે બચાંને સદતી નથી અને તેથી તેને એકદંમ તરક કરવી.

બચું જરા સમજણનું થયું એટલે તેને સફાઇ રાખવાની આદત પાડવાને શીખવવું જોઇએ. સફાઇ તથા ફુઅડાઇ શું ચીજ છે તે તેને સમજાવવું. એકથી કેટલા ફાયદા પરાપત થાય છે તે, અને બીજીથી કેટલી હાની તથા ખલલ પુગે છે તે, તેની ઉધરતી બુધી આગળ ખરા આકારમાં મુકવાં. તેને નાનપણથીજ શીખવવું કે જે બાળકો પોતાનાં બદનને તથા કપડાંને મેલાં તથા ખરાબ કરી નાખે છે તેઓ ઘણાં ખરાબ તથા ફુઅડ ગણાએછે, તેઓને ઘણાંએક દરદો થાય છે, અને પછી કડવી દવા પીવી પડે છે, મેલાં તથા ફુઅડ છોકરાંઓને કોઇ ચાહતું નથી તથા સારાં તથા શાણાં માણસો ધીકારે છે

ઇત્યાદી. જે બાઈઓ પોતાનાં બાળકોનેજારે તેઓ ખરડાએ છે તારે દર વખતે તેઓને ધોઇને સાફ રાખે છે, તે બાઇઓ બીજી બાઈઓ, કે જેઓ પોતાનાં બાળકોને મેલા ને મેલાંજ ફરવા દે છે, તે ઓના કરતાં ઘણી સારી તથા શાણી ગણાએ છે, પણ તેઓના કરતાબી જે બાઈઓ પોતાનાં બાળકોને સાફ તથા સુઘડ રેહેવાની નાનપણથી તાલીમ આપે છે, તેઓની વધારે તારીફ થાય છે, તથા તેઓને ઘણું શુખ મળે છે, અને તેઓની ઘણી મેહેનત બચે છે. એક દુશમનને આપણી ઉપર ગાલેબ થવા દેવો, અને પછી તેને મારીને હાંકી કાઢવો તેમાં કંઈ ઘણી હુસીયારી નહીં કહેવાએ, પણ તેને પેહેલેથીજ આપણી ઉપર ફાવવા નહીં દીધો તો તેમાં મો મોટી હુશીઆરી તથા ખુબી છે.

મોટાં બચાંને નવાડતી વખતે તેનું અંગ ખીશો અથવા એવીજ બીજી ખભરાએલી ચીજથી ઘણુંજ આસતે રહીને ઘસવું કે જેથી તે ઉપરનો મેલ નીકળી જશે અને તેના શુરાખ જે બંધ થઈ ગએલા હશે તે ઉઘડશે. પણ કેટલાએક દેશીઓ બચાંના નાજુક શરીરનો પથર અથવા એવીજ બીજી ઘણી શખત ચીજથી ખુબ ખરેરો કરે છે તે રીત ઘણી બેવકુફી બરેલી છે. એથી બચાંને ઘણી પીડા થાય છે, અને નાહવા ધોવાથી જે ખુશી તથા મોજ થવી જોઈએ તેના બદલામાં દુખ તથા ઈજા ભોગવવી પડે છે. એથીજ કરીને ઘણાંક છોકરાં નાહવાનું નામ સાંભળીનેજ રડવા માંડે છે. વળી છોકરીઓનું તથા જે છોકરાઓને માથે બાલ હોય તેઓનું માથું ચોળતાં

તેઓની ઉપર દેશી સ્ત્રીઓ ઘણો જુલમ ગુજારે છે. તેઓના માથાની ઉપર મટોડી ભરી પછી બેઉ હાથે માથાને એનીગમથી પેલીગમ મસળે છે કે જેથી તે બીચારાં બાળકનું માથું ઘણું તપી આવે છે, તથા ડોકી રહી જાય છે, અને પછી ધોઈ નાખતી વખતે તે મટોડી આંખ કે નાકમાં જાય છે તીયારે ચચરે છે, તેથી જો બચું રડીને જરા મસતી કરે તો તેને ઉપરથી ધંબોળાનો માર મારે છે કે જેથી બીચારાં બાળકની પીડામાં બેવડો વધારો થાયછે. એ રીત કેટલી ધીકારવા જોગ છે તે શાણી વાંચનારી બાઈઓને કેહેવાની કંઈ જરૂર નથી. ખરી વાત છે કે મટોડી ભરી નવાડીયાથી માથેના બાળ સાફ તથા સુવાળા થાય છે, પણ એટલા વાસતે તે ભરી બચાંને ભારે ઈજા કરવી જોઈતી નથી. બીજી એવી ઘણી ચીજો છે કે જે કોઈ પણ ઈજા તથા નુકસાન પોહોંચાડીયા વગર માંથાના બાળ ઘણા સાફ તથા પોંચા કરે છે, કે જેથી મટોડી વાપરવાનું કંઈ પણ કારણ તથા બાહનું આપણને મળે નહીં. જો એક અથવા બે ઈંડાંની દાળ બચાંને માથે ચોળી હોય ને પછી સાબુનાં અમસતાં ગરમ પાણીએ ધોઈ નાખ્યું હોય તો બાળ ઘણા સુવાળા તથા સાફ થાય છે. મોટાં બાળકને દરરોજ નવાડતી વખતે તેનું માથું ચોળવાની કંઈ જરૂર નથી પણ જો નવાડી રહયા પછી માંથાના બાળ બરશાવતે હોરીયા હોય તો બસ થશે. બાલને સાફ લાંબા તથા કસણ જેવા રાખીયાથી બચાંની જાતી ખુબસુરતીમાં ઘણો વધારો થાય છે, વાસતે જે બાઈઓ પોતાનાં બચાને શોભીતાં ફેરવવાને ઈછતી હોય તેઓએ તેમના બાળની

ખુબ સંભાળ લેવી. હાલ ઘણીએક દેશી સ્ત્રીઓ પોતાની ૨–૩ વરસની છોકરીના બાળનું ગુંચરૂં કરી અમોરો બાંધે છે તે પસંદ કરવા જોગ નથી, એથી બચ્ચાંની જાતી ખુબ સુરતીમાં ઓરખી ઘટારો થાય છે, તથા બાલનો બેરાબર વધારો થતો નથી. વળી માથું તથા તે ઉપરના બાળ સાફ કરવાને વાસતે બીજી એક માઠી રસમ દેશી ઓરતોમાં લાંબી મુદત થઈ ચાલુ છે તે હવે નીકળી જવી જોઇએ છે. હમારી મતલબ શાવીશે છે તે શાણી બાઈઓ સમજી ગઈ હશે. નાંનાં બચ્ચાંને માથે ધુભરૂં અથવા ધુપેલ બરી કાંસકીથી બાળને ખુબ પીખી તોડીને હોરે છે તે રીત બીલકુલ પસંદ કરવા જોગ નથી. પેહેલું, ધુભરાંનો વાસ કંઈ દીલ પસંદ નથી તેથી જે બચ્ચાંને માથે તે બરીયું હોય તે બચ્ચાંને પાસે લેવા કોઈ ઝાઝું ઈછતું નથી, તથા જો ધુભરૂં ઘણા દાહડાનું અથવા ખરાબ હોય તો પછી તે ખોરૂં મારી આવે છે, અને એવું ખોરૂં ધુભરૂં જો બચ્ચાંનાં માંથામાં બરીયું હોય તો તેની ઉપર ખોરો બહુ થાય છે, કોહોવાટ થઇ આવે છે અથવા કોઇવાર બાળ ખરી જવા માંડે છે. બીજું, કાંસકીથી માંથુ હોળીયાથી બચ્ચાંનાં માંથાની નાજુક ચામડીને તેના દાંતા ઘણી ઈજા કરે છે, તથા બાળ ઘણા તણાય છે અને તુટી પણ જાય છે. ધુભરાંને બદલે "હેર આઇલ", સાલીટના તેલમાં કંઈ ખુશબો નાખી તે, અથવા એવીજ બીજી ખુશબોદાર ચીજ બરી હોય તો ઘણું સારૂં. કાંસકીને બદલે જો બાળ બરસથી હોરીયા હોય તો કાંઈ પણ ઈજા થયાને બદલે બચ્ચાંને ખુશી તથા મજા લાગે છે. દરેક

માતાએ ધ્આદ રાખવું કે બચાંનાં બાળ મોહોટા હોય તેને આંખ આગળ ઝુલતા રાખવા નહીં કારણ કે એથી તે એક ચીજ બેઉ આંખે સરખી જોઈ શકતું નથી અને તેથી તેને એક આંખની કીકી ફેરવવી પડે છે કે જેથી તે બાડું થાય છે.

કપડાં અથવા પોશાક—છેલ્લાં પ્રકરણમાં શફાઈ વીશે જે લખેલું છે તે ઉપરથી વાંચનારી બાઈઓએ જોઈ લીધું હશે કે ન્હાનાં બાળકનો પોશાક દાહડામાં બે વખત અથવા નહીં તો એક વખત તો બચીત બદલવો જોઈએ. સવારના પોહોરમાં બચું ઉઠીયું કે તેને નવાડીને જે પોશાક બદલાવીયો હોય, તે સાંજે તેને પાછું સુવાડવી વખતે બદલાવીને સુવાડવું જોઇએ. નાંનાં બાળકોથી મુદલ ટાહાડ ખમાંતી નથી કારણ કે તેઓમાં ગરમી હંમેશ થોડી રેહે છે; એ વાત ખુબ ધીઆનમાં રાખી બચાંને કપડાં પેહેરાવવાં જોઇએ. નાંનાં બાળકોનાં કપડાં બનાવતી વખતે આ વાત હંમેશ ધ્આદ રાખવી કે બચાંનો પોશાક હંમેશ રમતો જોઇએ કે જેથી તેઓના હાથ પગની હીલ ચાલને કંઈ બી અડચણ થાય નહીં—તે પોશાકને સારૂ કપડું હંમેશ ગરમ તથા નરમ જોઈએ, તે સાથે વળી તે રંગીન તથા ઝળ ઝળીક નહીં જોઇએ. બનાવટ એવી સેહેલી વાપરવી કે જેથી પોશાક જલદી પેહેરાવી તથા કહાડી શકાએ. ઘણા ટાઇટ પોશાક પેહેરાવીયાથી કોઈ વાર બે માલમ ખોડ બાળકમાં થાય છે, તે વાત મા બાપોએ ખુબ ધ્આદ રાખવી. ઘણા ખરા દેશીઓ પોતાનાં બાળકને હંમેશ એકજ રીતનો પોશાક પેહેરાવે છે તે ઠીક

નહીં. ગરમીની મોહસમમાં હલકો તથા ઝીણો પોશાક પેહેરાવવો તથા જેવી ગરમી કમ થઇ અને ચંડી રૂત શરૂ થઈ કે ગરમીની રૂતનો પોશાક એક કોરે મુકી બીજો જરા ભારી તથા ગરમ પોશાક પેહેરાવવો. આપણા લોકો બાળકને ઝભલું પેહેરાવે છે તે રીત ઘણી ખરી ઠીક છે, પણ તે ઝભલાંમાં જરા ફેરફાર તથા શુધારો થવો જોઇએ છે. તે જરા લંબાઈમાં વધારે હોય તો સારૂં, તેમાં અગત કરીને બે ચાર મહીનાંનાં બાળકને તો છેક પગવેર આવે એવું ઝભલું પેહેરાવવું જોઇએ, તેમજ તેની પોહોલાઈ જોઇએ તે કરતાં વધારે આવે છે વાસતે એમા જરા કમતી હોય તો બેહતર. વળી તેની બાંહાએ ઘણી પોહોળી આવે છે તે જરા સાંકડી કરવી અને તેને લાંબી નજદીક પોહોચા સુધી આવે એવી રાખવી. ઝભલાંનું ગળું આગળ રાખીયાથી બચાંની છાતી ઉઘાડી રેહે છે અને પછી તેને સરદી થવાની ધાસતી રેહે છે, વાસતે ઝભળું પેહેરાવવું તો હંમેશ ગળું પછવાડે બરડાપર રાખવું કારણ કે બરડાને છાતી જેટલી જલદી સરદી પોંહોંચી શકતી નથી. ગરમીની મોહસમમાં ઉપલી કીસમનું ઝભલું જેમ બને તેમ હલકું તથા ઝીણા કપડાનું પેહેરાવવું જેવું કે ગાજ પાજ ઈત્યાદી. ચંડીની મોસમમાં ફલાનીલ બચાના હકમાં ઘણું સારૂં છે. ફલાનેલનું જરાબેસતું ઝભલું તળે પેહેરાવીઆ પછી તેની ઉપર વધારે કોસાદે તથા જરા ઝીણા કપડાનું કુડતું અથવા નાનો જભો તેની ઉપર પેહેરાવવો, એથી કરીને તલેનું ઝભલું ખરડાતું નથી (ફલાનીલના કપડામાં ધુળ જળદી ભરાઇ જાએછે) અને બચાંને હુંફ પણ

આવે છે; અથવા ફલાનેલનાં ઝભલાંને બદલે બેસતું (પણ ટાઈટ નહીં) વાંસકુટ પેહેરાવી તેની ઉપર પછી ફ્રકતું પેહેરાવવું. પણ છેક નાંનાં બાળકોને છેક તલે ફલાનેલ પેહેરાવીયાથી કોઇવાર તેઓને ઉતપાત થાએ છે તથા તેઓની ચામડી ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લી થઇ આવે છે, વાસતે તેઓને પેહેલ કાંઈ બીજી હલકી ચીજનું ઝભલું પેહેરાવી તેની ઉપર પછી ફલાનેલનું ઝભલું પેહેરાવવું. પણ મોટાં છોકરાંઓને ફલાનેલનું ઝભલું તલે પેહેરાવીયાથી ઓર વધારે ફાએદો થાય છે, તેમાં અગત કરીને જે બચાંઓનાં ઘડી ઘડી પેટ છુટી જતાં હોય તથા જેઓ ખઇ વાળાં માબાપથી અવતરેલાં હોય, તેઓને તો ઘણોજ ગુણ થાય છે. બચાંઓને ઘણો હાર દીધેલાં કપડાં તેઓની ખુલી ચામડી ઉપર પેહેરાવવાં નહી, કેમકે એથી તેઓને બારે ઇજા થાય છે, અને કોઈ વાર ઉપલીઉં થઇ આવે છે. ન્હાનાં બાળકોના' પગ હંમેશ ગરમ રાખવા જોઇએ. અગર જો ઉપર કહયું તેમ ઝભલું છેક પગ વેર આવે એવું રાખીયું હોય, તથા પગ પર જરા બીજું કપડું ઓઢાડીયું હોય તો છેક નાંનાં બાળકોને પગે મોજાં પેહેરાવવાની કાંઈ જરૂર નથી, પણ જરા મોટાં બાળકોને તો થંડીની મોહસમમાં હંમેશ પગે મોજાં પેહેરાવી રાખવાં.* બચું જરા મોટું

* મોજાં જેવા અગતના પોશાકનો દેશીઓમાં વધારે ખપ થએલો જોવાને અમો ઇછીએ છેએ. કેટલાં એક વચેલે તથા સઘળાં નીચલે વાંધેનાં લોકો એનો ઉપયેગ કરવાને અચકાએ છે, અને તેનું કારણ એવું દીસે છે કે, એ ચીજ મોટા લોકોનેજ છાજે, પણ એમાં તેઓની ભુલ છે. મોજાં કાંઇ શોખની નહીં પણ એક ઘણી અગતની ચીજ છે, અને તેથી તેનો ઉપીયોગ તવંગર તેમજ ગરીબ લોકોએ પોતપોતાની શકતી પ્રમાણે કરવો જોઇએ છે.

થયું કે તેને બુટ પેહરાવવાં. બુટ હંમેશ ઘણાં પોચાં તથા રમતાં આવે એવાં જોઇએ, નહીં તો ઘણો ગેરફાયદો થવાનો. દેશીઓ જેટલી બે પરવાઈ પગને ગરમ રાખવામાં બતલાવે છે તેટલી આતુરતા મથાને ગરમ રાખવાને બતલાવે છે. પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે એમાં તેઓની જરા ભુલ છે. સરવેના પગ તેમાં ઘણું કરીને ન્હાનાં બાળકના હંમેશ ગરમ રાખવા, તથા માથું થંડું રાખવું, કારણ કે નાંનાં બાળકના ભેજામાં લોહી ઘણું જલદી તથા જોરથી દોડે છે, અને જો તેઓનું માથું ઘણું ગરમ રાખીયું તો એ લોહીના જોસમાં બહુ વધારો થાય છે. વાસતે દેશીઓ પગને ગરમ રાખવાને બદલે માંથાંને ગરમ રાખવાની વધારે તજવીજ કરે છે તે ઠીક નહીં. ગરમીની મોહોશમમાં નાંનાં બાળકનું માથું ઉઘાડું રાખવું અથવા તેને ઘણાં ઝીણાં કપડાની ટોપી પેહેડાવવી, થંડીની મોહોશમમાં જરા વધારે ગરમ કપડું વાપરવું. ટોપી બચાંના માથાંમાં રમતી આવે એવી રાખવી, અને કેટલીક માતાઓ બચાંનું માથું મોટું હોય છે તો તેમાં કાંઈ એબ સમજી તેને ન્હાનું કરવાની મતલબથી ટંગ ટોપીને દાબી દાબીને પેહેરાવે છે તેમ કરવું નહીં.

બચાંનો રાતે બદલી શુવાનો પોશાક હંમેશ બીજો રાખવો જોઈએ. એ પોશાક દીવસના પોશાક જેટલો ગરમ નહીં રાખવો કારણ કે બચું જીઆરે સુએ છે તીઆરે તેનીપર બીજાં કપડાં ઓઢારવામાં આવે છે તથા તેને વળી બીછાનાંની પણ ગરમી લાગે છે.

બચું ૯–૧૦ મહીનાનું અથવા ચાલતું થયું કે તેને

છેક પગવેર આવે એવું ઝબલું પેહેરાવવું નહીં પણ તે જરા ટુકું રાખવું, અને તેનાપગ ગરમ રાખવાને વાસતે થંડીની મોહોસમમાં તેને મોજાં પેહેરાવવાં. જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય તેમતેમ તેની જોઇતી હાજત પ્રમાણે પોશાકમાં ફેરફાર કરાવતાં જવું, માતર એટલુંજ ધીઆનમાં રાખવું કે તે પોશાક હંમેશા રમતો, ચાલતી રૂતને માફકનો, નરમ તથા શાફ અને દીલને બરાબર ઢાંકે એવો હોવો જોઇએ. એટલીજ વાત ધીઆનમાં રાખીને માતાઓ જો પોતાના બાળકોને કપડાં ગમે એવી રીતના પેહેરાવે તો પછી ફીકર નહીં, ગમે તો વાસકુટ, મરજીમાં આવે તો મોટા કાપની પેટી અથવા જો ખુશી હોય તો પોળકો, એ ગમે એવી રીત પસંદ કરે તેની હમોને કંઇ હરકત નથી. કેટલીક ઓરતો પોતાની છોકરીઓને પેટી પેહેરાવે છે તે, માત્ર લાડનેજ વાસતે, પણ તેથી તે બીચારીનો થંડીથી કોઇ પણ રીતે સારો બચાવ થતો નથી. તે પેટીનો ગલાંનો કાપ એટલો તો મોટો તેઓ લે છે કે જેથી તે બીચારીની છાતી તથા ગરદન તથા પીઠ ઘણી ઉઘાડી રેહે છે, અને પછી તેને સરદી તથા બીજાં ઘણાં ખરાબ દરદો લાગુ પડે છે. વાસતે શીઆની બાઇઓને અરજ કરવામાં આવે છે કે એવી અમસતી ખોટી શોભાને વાસતે કપડાના ખરા ઉપયોગ તથા શુખમાં ઘટારો નહીં કરી નાખવો.

ઊપલી બાબદ બંધ કરીયાની આગમજ સઘલી માતાઓને ચેતવણી આપવાની જરૂર જણાએ છે કે બાળકને હંમેશા સાફ તથા સારાં કપડાં પેહેરાવવાં એ તેઓની ખાશ ફરજ છે, પણ તેઓએ ખુબ ઇઆદ રાખવું કે એથી કરીને

બાળકને કપડાં વીશે ખોટો તથા હાલો શોખ ઉતપંન નહીં થાય. સોજાં તથા સફાઈદાર કપડાં પેહેરાવવાં એ એક અગતની તથા જોઈતી ચીજ છે, પણ એસકી તથા ભપકાદાર કપડાં પેહેરી અમસતો હાલો દમામ કરવો એ એક હલકાં મનની તથા હલકી કેળવણીની નીશાણી છે. વાવાસતે દરેક માતા એક હાથઉપર પોતાનાં બાળકને સફાઈ દાર રેહેવા તથા સોજાં કપડાં પેહેરવાનો અગત સમજાવશે તેમજ બીજા હાથ ઉપર અકરબાજ પોશાકના ખાલી ભપકાથી વેગળું રેહેવાને શીખવશે એવું હમો ઈછીએ છીએ.

ઉંઘ—તરતનાં જનમેલાં બાળકનો પેહેલા એક બે મહીનાનો ઘણો ખરો બધો વખત ઉંઘવું તથા ખાવું એમાં જાય છે. તે એક બે કલાક ઉંઘાય છે અને પછી ભુખ લાગે છે એટલે ઉઠે છે, અને ધાવીઉં એટલે પાછું તે મીઠી ઉંઘમાં પડે છે. માટે ૨૪ કલાકના ત્રણ ચાર કલાક શીવાએ બાકીના બીજા બધા કલાક તે ઉંઘમાં ગુજારે છે. અને એ પ્રમાણે થવું પણ જોઈએ છે. તેના બદનનો તથા મનનો આખો દાહડો જે ઘસારો થાય છે તેનો ટોટો પુરીયા બાદ તેને પોતાના શરીરની ચઢતી ઉધરભાવને વાસતે વધારે પોષણ અને થોડી મેહેનતની જરૂર છે. વાસતે ન્હાનાં બાળકની ઉંઘમાં કાંઇ પણ ખલલ પાડવી નહીં, અને જો તે બરાબર ઉંઘાતું નહીં હોય તો તેને પટાવી સટાવીને ઉંઘવાને ઉસકેરવું, પણ જો એ છતાંબી તે ઉંઘાએ નહીં તો એમ સમજવું કે તેને કાંઈ મોટી અડચણ અથવા પીડા થાય છે, અને એમ હોય તો જેમ બને તેમ જલદી ડાકટરની સલાહ લેવી. ગમે તેવું આશુદું છોકરૂં હોય

અને તેને જો એક બે દહાડા સુધી મુદલ ઉંઘ નહી આવી તો તે તવઇને દાંડા જેવું થઈ જવાનું; તેમજ જે ફાએલી છોકરૂં સારી મીઠી ઉંઘ લેવા માંડે છે તેની સુખાકારીમાં ઘણો જલદી ફાએદો થવાનો એમ સમજવું. એ વાતથી સઘળી અજમાએશ વાળી માતાઓ સારી પેઠે વાકેફ છે.

જનમીયા પછી એક મહીના સુધી બચાંને જો માતા પોતે પાસે લઇને શુએ તો ઘણું સારૂં કારણ કે એથી તેની હુંફ વધારે સારી રીતે જાલવાઈ સકાએ છે. જે બાળકો થંડીની રૂતમાં જનમીયાં હોય તેઓને સારૂ, અથવા જેઓ અધુરે મહીનેનાં અથવા ઘણાંજ નબળાં હોય તેઓને સારૂ એવી કંઈ પણ ગોઠવણ તો ખશુશ કરવી જોઇએ છે. અગર માતા કાહેલી હોય તો કોઈ શાની આયાને એફરજ સોંપવી, પણ અગર જો આયા કંઈ પણ રીતે આળસુ અથવા બે પરવા હોય તો કદી એવું નાજુક કામ તેને સોંપવું નહીં કારણ કે તે બચાંને ઉંઘમાં દાબી નાખશે અથવા ગુંગળાવીને તેનો દમ બંધ કરી નાખશે. જો એ બેઉ રીત નહીં બને તો પારણા અથવા ઝોળીમાં રૂની ગોદડીમાં લપેટીને સુવાડવું, અને તેની ઉપર કાંઈ બીજું ગરમ કપડું ઓઢાડવું. કેટલી એક માતાઓ પોતાનાં બાળકને પુરે પુરૂં ઓઢાડતી નથી, અને કેટલી એક ઘણીજ આતુરતા રાખી બચાંને મણ, અધ મણ જેટલાં બોજાનાં કપડાં એક દંમ ઓઢાડે છે, તે બેઉ રીત અણઘટતી તથા નુકશાન કારક છે. પેહેલી રીતથી બચાંની પોતીકી ગરમી રખાઈ શકાતી નથી અને તેને થંડીથી બારે નુકશાન ખમવું પડે છે. બીજી રીતથી તેને

ગભરાટ તથા ઉતપાત થઈ આવે છે, તથા તેને પશીનો બહુ છુટે છે કે જેથી નબળાઈ થાય છે, અને પછી પશીનાથી ભીનાએલાં દીલ ઉપર જરાખી પવન લાગેછે કે તેને છાતીનાં ઘણાં એક દરદો થઈ આવે છે. એ બેઉ ભુલ ભરેલી રીતમાંથી છેલી રીત હમારા ધારવાપ્રમાણે પારશી સ્ત્રીમાં વધારે રેવાજ પામેલી છે. તેઓ બચાને ખુબ ગરમ પાણીથી નવાડી થાકવી નાખીયાં પછી ઉઘાડું ને ઉઘાડું ઝોળીમાં સુવાડે છે અને પછી તેની ઉપર એક દંમ ગરમ કપડાંનો ઢગલો કરે છે. થાકી ગએલું બાળક બીચારૂં ઝોળીમાં સુકીયા પછી જલદી ઉંઘાઈ જાએ છે અને જારે ઉઠે છે તારે બહુ નબળું માલમ પડે છે. હવે સુતેલું ઉઠીયું કે માતાં તેને ઉઘાડું તથા પશીનાથી ભીંજાએલુંજ લેઈ બારી અથવા એવીજ બીજી જગીઆ કે જાહાં થંડો પવન ફુંકતો હોય તાંહાં લઇને ધવડાવવા બેસી જાય છે. એથી કરીને બચાંને ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, તેનાં નબળાં પડી ગએલાં તથા પશીનાથી ભીનાં દીલપર શરદી ખુબ જોરથી લાગુ પડી જાય છે કે જેથી તેને સરાની, ઉપલીઉં, હાંફન તથા એવાંજ બીજાં ખરાબ દરદો લાગુ પડે છે. ઉપર બધું લખીયું છે તેની બધો મતલબ એજ કે બચાંને સુવાડી તેની ઉપર ખુબ ગરમ કપડાં ઓઢાડવાં નહીં તથા તેને ઉંઘમાંથી જગાડીયા પછી તરતજ થંડી હવામાં લઈ જવું નહીં. એટલી નજીવી જેવી બાબદ ઉપર નહીં ધીઆન આપીયાથી કેટલીક કંમ નશીબ માતાઓએ પોતાનાં બાળકો સરાનીના પલીત દરદથી ખોઈ દીધાં છે.

ન્હાનાં બાળકને સુતી વખતે જરા પોતાની બાજુઉપર સુવાની ટેવ પાડવી, તથા તેનાં માથાં હેઠળ અસીસું અથવા એવીજ કાંઇ પોચી ચીજ મુકીને તેને જરા ઉંચું રાખવું. પારણું એવી જગાએ રાખવું કે જાંહાં ઘણો થંડો પવન ફુંકતો નહીં હોય તથા ઘણી રોશની બચ્ચાંના મોઢાપર નહીં પડતી હોય. બચ્ચાંને જો પારણામાં સુવાડીયું હોય તો તેની આસપાસ કુડતની ઓઢાડી હવાને બીલકુલ બંધ કરવી નહીં. એથી બચ્ચાંને તાજી હવા મળતી નથી, અને તેના દંમમાં એકવાર લીધેલી ખરાબ હવા ફરીથી દંમમાં લેવી પડે છે, કે જેથી તેને ઘણું નુકસાન થાય છે. કેહે છે કે જો એવાં કુડતનીથી બંધ કીધેલાં પારણામાં એક પક્ષીનું પાંજરૂં આખી રાત ટાંગી રાખીયું હોય તો સવાર પડતાં તે પીંજરાં માંહેનું પક્ષી મુએલું માલમ પડવાનું! પારણું ખુબ બંધીઆર રાખીયાથી હવા એટલી ખરાબ થાય છે. બચ્ચાંને સુવાડીયા પછી તેની આગળ કંઇ પણ ઘોંગાટ થવા દેવો નહીં, કારણ કે એથી તે ઊંઘમાં ચોંકે છે અથવા કાચી ઊંઘમાંથી બીહીને જાગી ઉઠે છે. સારાં ભાયગે ઘણાં ન્હાનાં બળક ઉપર ઘોંગાટથી કંઇ અસર થતી નથી કારણ કે હજુર તેની સાંભળવાની ઇંદરી મજબુત થઇ નથી. એ ખુદરતનો માયાળુ ઠરાવ બાળકના હકમાં ઘણો ગુણકારો છે, તો પણ ઇયાદ રાખવું કે ઘણા મોટા ઘોંગાટથી સઉથી ન્હાનાં બાળકની ઇંદરી ઉપર પણ ઘણી માઠી અસર થાય છે. તેઓને ઊંઘમાંથી એકાએક જગાડવાં નહીં. તથા જગાડી હાથમાં રમાડીયા પછી તેઓને ધવડાવવાં. ન્હાનાં બાળકો હાથમાં અથવા ખોળાપર રમતાં રમતાં

ઊંઘાઇ જાય તો તેઓને આસતે રહીને પારણામાં મુકવાં, પણ તેજ જગાપર સુઈ રહેવા દેવાં નહીં કારણ એથી તેઓના દીલને બધી તરફથી એક સરખો આધાર મળતો નથી તથા એક ભાગ બીજા ભાગ કરતાં વધારે દબાણમાં રેહે છે કે જેથી તેઓ ઉંઘમાં ચોંકીયા કરે છે.

દેશી સ્ત્રીઓ બાળકને ઝોળી અથવા પારણામાં મુકી ઘણી મોટી હીંચ નાખે છે તે રીત બચાંના હકમાં નુકશાન ભરેલી છે. એથી તેના કુમળા મગજ ઉપર તથા પાચન શકતી ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. બચાંને અગાઉથી એવી ટેવ નહીં પાડવી કે તેને ઝોળીમાં મુકી પછી હીંચ નાખી હોય તોજ સુવે, પણ તેને ઝોળીમાં મુકી જરા રમાડી હસાવી પછી હીંચ વગર સુવાની આદત પાડવી કારણ કે બચું જે વખતે આજારી પડે છે અને જીઆરે તેને ઘણી હીંચ અથવા પવન નહીં ખાવો જોઇએ, તે વખતે જો તેને હીંચની ટેવ પડેલી હોય તો તે વગર તે કદી સુતું નથી કે જેથી તેના દરદમાં ઓર વધારો થઈ પડે છે. પણ મીઠાં હાળડાં અથવા ગીત સાથે કોઈ કોઈ વાર ઘણીજ આસતે આસતે હીંચ નાખીવાથી બાળકને નુકસાનને બદલે ઓર ફાયદો થાય છે.

જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમતેમ તેની ઊંઘમાં ઘટારો થતો જાય છે, અને તેની હીલ ચાલ તથા મસતીમાં વધારો થાય છે. તે દોહોડ ઇઆ બે વરસનું થયું કે તેને બપોરે ખાધા પછી અરધે એક કલાકે સુવા દેવું, તે આસરે બે અથવા અઢી કલાક સુધી. એ બપોરની ઊંઘ બચાંઓને ઘણી અગતની છે, તેમાં ખશુસ

કરીને જે છોકરાંઓ નબળાં હોય, અથવા જેઓ ઘણાં બોલકણા તથા અકલાતુન હોએ તેઓને તો બપોરે ઊંઘવાની ફરજ પાડવી. ખવાડીયા પછી બચાને તરતજ સુવાડવું નહીં કારણકે એથી તેઓની ઊંઘમાં ખલલ પોહોંચે છે, ખરાબ ખરાબ સપના આવે છે, અથવા તેઓ બીહી ઉઠે છે. ખરી વાત છે કે બચું છેક ન્હાનું હોયછે તીઆરે તે ધાવીયા પછી તરતજ સુઈ જાય છે, અને આપણ તેને સુવાડીએ પણ છૈએ, પણ એ બાળકનો ખોરાક એવો તો પાણી જેવો તથા એટલો તો થોડો હોય છે કે તે હોજરીમાં ગયા પછી ઘણાજ થોડા વખતમાં તથા કંઇ પણમોટી મેહનત વગર જરી જાય છે. એવું મોટાં બાળકોમાં બનતું નથી. તેઓનો ખોરાક વધારે સંગીન તથા જલદી જરી નહીં શકે એવો હોય છે અને તે સાથે તેઓ એવા ખોરાકથી પોતાની હોજરી ઘણીજ ભરી નાખે છે, વાસતે એ બધો સંગીન ખોરાક જરા પાણી જેવો થાય તથા તેમાંનો થોડો હજમ થાય તાંહાં સુધી બચાંઓને જરા ફરવા હરવા દેવાં.

બચાંને હંમેશા સાંજે સકારે ઈઆને ૬ ને ૭ ની વચે સુવાડવું. તેના સુવાના ઓરડામાં રોશની કમતી કરવી. ઘણાં બચાંને એકજ પારણામાં અથવા બીછાનામાં સુવાડવાં નહીં તથા જરા મોટાં બચાંને પોતાનાં માબાપથી હંમેશ જુદાં સુવાની ટેવ પાડવી. ઘણાં ન્હાનાં બાળકને સુવે તીઆરે મોઢાંનેર ઓઢાડવું નહીં, તથા તેના મોઢાં આગળ કપડાનો ઘણો ડુચો રાખવો નહીં કારણ કે કપડાં ખસેડવાની તેનામાં શકતી તથા સમજણ નથી અને તેથી તે

કદાચ ગુંગળાઈ જશે. જે માણસની ઉંઘ ઘણી ખરાબ હોય તેની આગળ પણ ઘણાં ન્હાનાં બાળકને સુવાડવું નહીં કારણ કે તે બચાંને કદાચ ભચરી નાખશે અથવા તેના દંમ માંથી નીકળતી ખરાબ હવા તે બાળકના દંમમાં ગયાથી તેને નુકસાન કરશે. એથી કોઈ વાર બાળક મરણ પણ પાંમે છે. એવા દાખલા બનતા જો કે અહીં આપણને માલમ પડીયા નથી તોપણ ઇંગલંડમાં વારે ઘડીએ બને છે. આજારી માણસની પાસે કોઈ પણ બચાંને સુવાડવું નહીં. સાંજે સુતી વખતે પોતાના હાથ પગ અથવા ખરડાએલું હોએ તો સઘળું અંગ સાફ કરીને સુવાની બચાંને ઘણી અગત સમજાવવી. બચાંને ઘણાં ગરમ તથા પોચ્યાં બીછાંનાંપર સુવાડવું નહીં. સવારના સકાર તથા હંમેશ વખતસર ઉઠવાની આદત પાડવી, તથા એક વખત જાગીયા પછી બીછાંનાંમાં આળસુની કાની અ-મશતાં આળોટીયાં નહીં મારીયા કરે તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. અગર જો શકારે તથા વખત સર ઉઠવાને બચાંને પેહેલેથીજ શીખવીસું હોય તો પછી કેટલીક માતા ઓને પોતાનાં બાલકોને ઉઠાડવાને વાસતે નેતર તથા ધંબોલાની મદદલેવી પડે છે તેની કાંઈ જરૂર રેહેશે નહીં. બચાંને સવારના પોહોરમાં રડતું ઉઠાડવું નહીં કેમકે એથી તેની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે. છોકરાંઓને સકારે સુવાડયાથી તથા સવારના પોહોરમાં સકારે ઉઠાડયાથી ઘણો ફાએદો થાય છે. અંગરેજીમાં એક ઘણી અછી કેહેવત છે કે—

Early to bed, early to rise,

Makes a man healthy, wealthy, and wise.

ઇઆને

" રાતે વેહેલા જે સુઇ, વેહેલા ઉઠે વીર

બલ બુધી બહુધનવધે, સુખમાં રેહે શરીર,"

કોઇ વખત બાલક રાતરે ઊંઘાતું નથી અને રડીયા કરે છે તે વખત કેટલીક માતાઓ તેને બાળાગોલી, અફીમ તથા એવીજ બીજી કેફી ચીજ આપે છે તે રીત અતીશય નુકસાન કારક છે. એરીત વીશે આપણે જેટલો ધીકાર બતલાવીએ તેટલો થોડો છે. અફીમ એ એક ઘણી જલદ ઝેરી ચીજ છે. એની ખરાબ અસર અફીનીઓ ઉપર કેવી તથા કેટલી થાય છે તેઆપણ સરવે જોઇએ છીએ. પણ એ ઝેરી ચીજ પોતાની નુકશાન કારક બલકે જીવ લેનારી અસર બચ્ચાંના કીડીજેવા જીવ ઊપર ઘણાજ જોરથી ચલાવે છે. બચાંને એ ઝેરી ચીજ મુદલ શદતી નથી. તરતનાં જનમેલાં બાલકને અફીમના અરકનાં એક ઇઆ બે ટીપાં મારી નાખવાને બસ છે. શીખેલા તથા હુશીઆર ડાકટરો અફીમ બાલકની દવાની અંદર વાપરવાને ઘણા બીહે છે, અને માંઠાં બાએગે જીઆરે તે વાપડવાની તેઓને ફરજ પડે છે તીઆરે તેઓ અતીશે સંભાલ લઇ તથા બાલથાતે બારીક વજન લઇ આપે છે. વાસતે શાની બાઇઓને હમારી તરફથી ખુબ ભલામણ કરવામો આવે છે કે એ જીવલેનારી વસ્તુ પોતાનાં ઘરમાંથી દુર કરવી, તથા તેઓની જે બેનપણીઓ એ વાપરતી હોએ તેઓને દુર

કરવાને ભલામણ કરવી.* બચ્ચું રાતે રડે અને ઉંઘાએ નહીં તેનાં ઘણાં કારણો છે જેમકે, કદાચ તેની માને અજીરણ થાયાથી તેનું બગડેલું દુધ તેને ધાવીયાથી તેના પેટમાં દુખતું હશે, કદાચ તેને કાંઈ કપડું ખુંચતું હશે, કદાચ તેનું બીછાંનું ગંધીલુ તથા ખરાબ હવાથી ભરેલું હશે, કદાચ તેને એક કોરે સુવાડીયાથી તેનું અંગ તપી આવીયું હશે, કદાચ તેના પગ થંડા થઈ ગયલા હશે, કદાચ તેને મછર અથવા માકડ હેરાન કરતાં હશે, તેથી તે રડતું હશે, અથવા તેને તાપથી બેચેની થતી હશે તેથી, અથવા દાંત ફુટતા હશે તેથી તે સુતું નહી હશે. અગર જો ઉપર કહીં તેવી કોઈબી અડચણથી તે રડતું હોય તો તે અડચણ કાઢી નાખીયાથી તે પાછું મીઠી ઉંગમાં પડશે. અગર જો કોઇ દરદના જોરથી તે રડતું હોય તો તેને તરત કોઈ હુશીઆર તબીબને હવાલે કરવું. કોઈ વખત કંઈ પણ ખરેખરી અડચણ તથા ઇજા વગર બચ્ચું અમસતું રડીયા કરે છે અને સુતું નથી તીયારે શું કરવું? એવે પ્રસંગે તેને સુવાડીયાની આગમજ જો જરા ગરમ પાણીના ટપમાં ૨-૪ મીનીટ સુધી બેસાડીયું હોય, અને પછી બાહાર કાઢી તેનું દીલ ઘસડીને લુછી જરા ગરમ કપડું ઓઢાડીને સુવાડીયું હોય તો તે જલદીથી મીઠી ઊંઘમાં પડવાનું. કેટલીએક માતાઓ બાળક જો રડીયા કરતું હોય તથા સુતું નહીં હોય તો તેને સુવાડવાને માટે ઘણીએક કોશીશો કરી બીહીવડાવે છે, જેમકે "ચાલ સુઈજા નહી તો પેલો "બાઉ" આવીયો છે તેને આપી

---

* એ વીશે જુઓ દવાનાં મથાંલાંમાં અફીમ વીશે.

દેવસજો." અથવા "મીઆઉ, હે પેલી ખીલાડી આવી ચાલ આંખ વીચીને ઉંઘઈ જા નહીં તો તે કરડશે જો," એ અને એવીજ બીજીરીતે તેને બીહીંવડાવે છે તે ઘણું નુકશાન કારક છે. એથી બાલક બાપડું કદાચ સુતું સુતું પડી રહે છે ખરૂં, પણ તેનો સઘલો વીચાર "બાઉ" તથા બીલાડીમાંજ ભરઈ રહેલો હોય છે, અથવા જો તે ઉંઘાએ છે તો ઊંઘમાં ચોંકીયા કરે છે, તથા તેમાંથી બીહી ઊઠે છે, તેનો ખોરાક બરાબર પચતો નથી, પેટ છુટી જાય છે, અથવા ઓકારી થાએ છે. જો બીહી-વડાવીને સુવાડેલાં બાલકને તપાસીને જોયા કરીશું તો આપણને માલમ પડશે કે, તેનો ચેહરો ઊંઘમાં ધાસતી તથા બીહીકમાં હોએ એવો માલમ પડશે. એથી કરીને બાલક ઘણું બીહીકણ તથા હીચકારૂં થાય છે, ના એટલુંજ નહીં, પણ તેના મગજપર એટલીતો માઠી અસર થાય છે કે તેને કોઇવાર તરતજ ઉપલીચું થઇ આવે છે, અથવા તે ગમાર અથવા દેવાનું બની જાય છે, અને કોઇ વખત તેજ બીહીકમાં તેનોપ્રાણ કબજ થઈ જાય છે. બાલક રાતે અંધારાંથી ઘણું બીહે છે અને તેટલા માટે તે કોઇવાર સુઈ શકતુંનથી, વાસતે તેની અંધારાં વીશે ધાસતી ભાંગવી જોઇએ છે. તેને પેહેલે એક બતી વાલા ઓરડામાં લઈ જવું, અને પછી તાંહાંથી બતી જરા બાહાર કાઢી તેને સમજાવવું કે, એમાં કોઇ નથી પણ માતર બતીની ગેર હાજરીથી અંધારૂંજ પડે છે અને તેમાં "બાઉ" અથવા એવી બીજી ચીજ કંઇનથી. તે દેખાડવાને માટે તેમાં પેલી રોશની ફરીથી લાવી તેની ખાતરી કરવી.

પેટ, પીશાબ ઇ૦ વિશે—જનમીયા પછી પેહેલા એક બે દાહડાસુધી બચ્ચાંને જે પેટ આવેછે તે ઘણું કરીને કાળાં મેસ અથવા બળેલા ગોર જેવાં કઠણ લીંડાં સરખાં આવેછે. એને આપણી દેશી સ્ત્રીઓ પેટમાંના મળ અથવા ગાંઠ પરવા કરીને કહેછે. એ ગાંઠ બચ્ચું નવ મહીનાં સુધી માનાં પેટમાં રેહેછે તાંહાંસુધી તેના પેટમાં મેલ બંધાયાથી થાયછે. એ મેલ અથવા ગાંઠ બાહાર નીકળવા જોઇએ છે, નહીં તર બચ્ચાંને પેટમાં બહુ પીડા કરેછે. તરતનું જનમેલું બચ્ચું કોઇવાર બહુ રડેછે તેનું કારણ એ કે આવા ગાંઠ તેના પેટમાં રહી ગયાથી બહુ દુખે છે. એવે પ્રસંગે અડધી ઇયા એક ચંમચી વીલાતી એરંડીયું ડાકટરની સલાહ લેઇને આપીયું હોય તો બધી પીડા મટી જવાની. પણ દેશી ઓરતો એ વખતે ધાણા, સુવા અથવા વરીઆળીનું પાણી પાયછે તે જોકે કોઇવાર ગુણ કરેછે તો પણ હર વખતે નહીં આપીયું હોય તો બેહેતર. એનાં કરતાં કેટલીક બાઇઓ બચ્ચાંના પેટપર એરંડીયું ચોપડી તેની ઉપર માંડવાનું પાન અથવા આંકડાનું પાતરૂં મુકેછે તે રીત વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. એરંડીયું બચ્ચાંની નાજુક ચામડીપર લગાડીયાથી અંદર ચુસઇ જાયછે અને જો પુરતું લગાડીયું હોય તો જોલાબ લીધો હોય તેટલી કોઇવાર અસર કરેછે.

નાંનાં બાળકને આખા દાહડામાં બે થી ત્રણ, ચાર ઇયા, પાંચ પેટ આવેછે. એ પેટ ઘણું કરીને પાણી જેવાં હોયછે તથા તેનો રંગ જરા પીળો હોયછે. અગર જો ઉપર કહેયાં તેવાં તથા તેટલાં પેટ આવતાં હોએ તો જાણવું કે

બચાંનો માદો તથા અંતરડાં સારી હાલતમાં છે. અગરજો આખા દાહાડામાં ૪ પેટથી વધારે આવતાં હોએ અથવા તે પેટ સફેદ, લીલાં* અથવા લાલ રંગનાં આવતાં હોએ, અથવા તે પેટ બહુ વાસ અથવા ખાટાં મારતાં હોએ, અથવા તેની અંદર દુધના બંધાયલા ગાંગડાની કાની સફેદ બીઆ અથવા છુંછો હોએ, અથવા પેટ આવતી વખતે અથવા તેની પેહેલાં બચાંને પેટમાં દુખતું હોએતો, એમ સમજવું કે તે પેટ સુખાકારીનાં નથી, પણ બચાંનો કોઠો નબલો થયાથી અથવા દુધ ઘણું ધાવીયાથી અથવા માતાનું દુધ ખરાબ થઈ ગયાથી આવે છે એમ સમજવું

જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય છે, તેમતેમ આખા દાહાડામાં તેનાં પેટ ઓછાં આવતાં જાય છે, અને તે વધારે ઘાંરાં થતાં તથા વધારે કાલો રંગ પકડતાં જાએ છે. અગરજો બચાંને જોઈએ તે કરતાં આખા દાહાડામાં ઘણાં પેટ આવે છે તો તેથી તેને નબલાઈ પુગે છે અને પછી બીજાં દરદો જલદી લાગુ પડીજાએ છે.† જે વખતે બચાંને પેટ ઘણાં આવે છે તે વખતે ઘણું કરીને તેને પવ નથી પેટમાં દુખે છે પણ ઘણું. પેટ ઘણાં આવે છે તથા પવનથી ફુલી આવે છે તેનાં ઘણા કારણો હોય છે

---

* યાદ રાખવું કે બચાંને દાંત ફુટતી વખતે જે પેટ આવે છે તે લીલા રંગના હોય છે.

† દાંત ફુટતી વખતે હંમેશનાં કરતાં ઘણું કરીને જરા વધારે પેટ આવે છે, પણ એથી કઈ નુકશાન થયાને બદલે ઓર ફાએદો થાએ છે.

જેવાં કે, બચાંને વધારે ખોરાક આપીયાથી, અથવા તે ખોરાક ખરાબ જાતનો હોવાથી, અથવા તે ઘણો મીઠો હોવાથી, અથવા જે વાસણથી અથવા સીસીથી તેને તે ખોરાક આપવાંમાં આવતો હોય તે ઉજાલી સાફ નહીં કીધાથી ધુ૦ એ જુદી જુદી બાબદ ઉપર. જો ઘટતું ધીઆન આપીયું તો બચાંની મોટી પીડા મટી જશે તથા વારે ઘડીએ ડાક્ટરનાં બીલની ધાસતી રાખવી નહી પડશે. બચાંનાં પેટ જો કબજ હોય તો તેથીબી નુકશાન થાએ છે. જેમકે તેને કેટલીક જાતનાં ચાંમડીનાં દરદ થાએ છે તથા ઉપલીઉંથવાની બહું ધાસતી રહે છે. જો પેટ કબજ હોય તો બચું જે ખોરાક લેતું હોએ તેમાં ફેરફાર કરવો, કારણ કે જે ખોરાકથી તેનું પેટ કબજ રહેતું હોય તે જો બદલીને બીજો ખોરાક અથવા તેજ પણ બીજીરીતે પકાવીને આપીયો તો તેથી તેને એક બે પેટ સાફ આવશે, જેમ કે ગરમ કીધેલાં દુધથી કેટલાંએક બાળકોનો કોઠો કબજ થાય છે, તેને બદલે જો કંઈ હલકી જેવી કાંજીમાં ગરમ કીયા વગરનું દુધ નાંખીને આપીયું હોય તો તેથી તેઓને પેટ આવે છે. અગર જો બાચાંનું પેટ હંમેશ કબજ રેહેતું હોય તો તેને કંઈ હલકો જેવો જોલાબ આપવો* પણ જો બચું તંદોરસ્ત હોય, જો તેના ખોરાક વીશે પુરતી તજવીજ રાખી હોય, તથા જો તે બચાંને ખુલી હવામાં હંમેશ સારી કસરત મળતી હોય તો પેટ લાવવાની દવાની નહાનપણમાં કવચીતજ જરૂર પડવાની. પણ આ વાત ખુબ યાદ રાખવી કે જેમ બધી બાબદોમાં તેમજ પેટ

---

* એવીશે જુઓ દવાઇનાં મથાંલામાં પેટ લાવવાની દવા વીશે.

આવવા વીશે પણ બચ્ચાંઓમાં ઘણો ફેર હોય છે—કોઈ બાલકને જો દાહડામાં એક બે પેટ નહીં આવતાં તો તેને અકર વકર થઈ આવે છે. તેમજ બીજાંને બે દાહડે એક પેટ આવે છે તો પણ તે તંદોરસત રેહે છે, વાસતે જોલાબ આપવાની આગમજ બાળકને હંમેશની પેટ આવવાની ચાલ ઊપર ધીઆન આપવું જોઇએ. પેહેલાં બાળકને પેટ ઘણાં આવે છે એમ સમજી પેટ બંધ કરવાની તજવીજ કરવી નહીં, તેમજ બીજાં બાળકને પેટ આવતું નથી તેથી તેને કંઇ ઉપદરવ થશે એવી ધાસતી રાખી જોલાબ આપવાને ઘણી ઝડપ કરવી નહીં કારણ કે, તે બેઉ બાળકોને કંઈ પણ ઝાઝી પીડા એથી થવાની નથી કાંએકે એ જુદી જુદી ટેવ તેઓના જુદા જુદા બાવાસને માફક આવી ગઇ છે. જે બચ્ચાંનો કોઠો હંમેરા કબજ રેહે તો હોય તેને વારે ઘડીએ જોલાબ આપવો નહીં કારણકે તેથી તેને ઘણો ફાયદો થતો નથી. જારે જોલાબ આપે છે તે દાહડે એક બે પેટ આવે છે ખરાં પણ બીજે દહાડે વળી પાછાં બંધ થઇ જાય છે. વાસતે એવાં બચ્ચાંને ખોરાક હંમેરા ચોકરા વખતે આપીયાથી, તથા એ ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવાને શીખવીયાથી, હંમેરા ખોલી હવામાં ફરવા મોકલીયાથી, તથા થંડાં પાણીથી નવાડવાથી અને જો બને તો "શાવર બાથ" વાપરવાથી ઘણોજ ફાએદો થાય છે. એ ઉપરાંત બચ્ચાંને દાહડામાં ઓછામાં ઓછું એક પણ ચોકસ વખતે પેટ આવે એવી આદત પાડવી જોઈએ—સહવાના પોહરમાં ઉઠીયા પછી અથવા નાસતો કીધા પછી જો વાડામાં જવાની ટેવ રા-

બીતો ઘણો ફાયદો થશે. પેહેલા થોડા દાહડા કદાચતે વખતે ઝાડો નહીં થશે પણ પછી માદા તથા આંતરડાંને એવી તો ટેવ પડી જાએ છે કે તેજ વખતે ઝાડો આવવાની હાજત થાય છે. એવી નાનપણથી બચાંને આદત પાડીયાથી મોટપણમાં તેને બહુ સુખ થાએ છે.

ઘણાં બચાંની આમણ વારે ઘડીએ બાહાર નીકળી આવે છે તે વાતથી સઘળી બાઈઓ વાકેફ હશે. આમણ નીકલે છે તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે પણ તેમાંનું એક મુખ્ય કારણ એકે જારે તેઓ ઝાડે જાએ છે તીયારે ઘણોવાર સુધી બેસી રેહે છે, એથી તેઓને કાંસવાની ટેવ પડે છે અને તેથી આમણ બાહાર નીકળી આવે છે. એ વીશે પેહેલ વેલેથી સાવચેતી રાખવી સારી છે, કારણ કે એક વખત નીકળવા માંડી એટલે પછી ગમે એટલી સંભાળ લઈએ તો પણ તે ઘણું કરીને નીકળીયા વગર રેહેતી નથી. વાસ્તે પેહેલાંથીજ બચાંને ઝાડે ફરતી વખતે એક બે મીનીટની ઉપરાંત વાડામાં બેસવા દેવું નહીં તથા તેને કાંસવાની ટેપ હોય તો તે અટકાવવી. અગર જો આમણ વારે ઘડીએ ઉતરી પડતી હોય તથા તે પોતાની મેળે પાછી ચહતી નહીં હોય તો ઘડી ઘડી ડાકટરને બોલાવવાનું બહુ મુશકેલ પડે છે વાસ્તે તેને કેમ ઉપર ચહાવવી તે વીશે સરવે માતાઓએ થોડું ઘણું ગ્નાન રાખવું જોઈએ છે. ઘણી વાર ઝાડો થઈ રહ્યા પછી તે પોતાની મેળે ઉપર ચહી જાએ છે, પણ જો પોતાની મેળે નહીં ચડે તો બચાંને ચતું સુવાડી તેની કમર તળે તકીઓ મુકવો કે જેથી તેની પીઠનો નીચલો ભાગ ઉંચો થશે, એ પછી આપણા

હાથને કાંઇ પોચો કટકો વીટાળી પછી આમણને વચમાંથી અમારતે રહીને આંગળાંવતે ઊંચે દાખવી, અગર જો એથી નહીં જાય તો તેની ઉપર જરા ઘી કે તેલ ચોપડી આપણાં ખોલાં આંગળાંએ ઉપર ચઢાવવી. અગર જો એથીખી તે ઉપર નહીં ચઢે તો કંઈખી વખત ખોયા વગર ડાકટરને બોલાવવો, કારણ કે જેટલો વખત તે હેઠળ રેહે છે તેટલી બચાંને પીડા કરે છે તથા ઉપર ચઢવાને તેટલી મેહેનત ડાકટરને આપે છે. ઉપર ચઢાવીયા પછી જરા વાર બચાંને સુવાડી રાખવું જોઇએ. એવાં બાળકને હંમેશા એક ઇઆ બે પેટ સાફ આવે એમ કરવું જોઇએ, કારણ કે જો પેટ બંધ રેહે છે તો બચાંને કાંસવાને ફરજ પડે છે અને તેથી તે હેઠે ઉતરી પડે છે, પણ ઇઆદ રાંખવું કે એ અતિશએ કંટાલો ઉપજાવનારાં દરદવાળાં બચાંને વારે ઘડીએ, અથવા કોઇવાર પણ અતીશએ સકત જોલાબ આપવો નહીં. અગર જો બચાંને દાહડામાં ઝાડો ઘણી વખત થતો હોય અને દરેક વખતે તે આમણ નીકળી પડતી હોય તો સૌથી સેહેલો ઉપાય એ કે સુતાં સુતાં ઝાડો કરવાને બચાંને ફરમાવવું કે જેથી તે હેઠે ઉતરશે નહીં.

કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બાલકનું પેટ મોહોટું જોઇને ઘણી ચીંતાતુર રેહે છે કે રખેને તેનું પેટ ગરવાર બઇરીના જેવું રહી જાએ. પણ એ તેઓની ચીંતા નકામી છે, કારણ કે ન્હાનાં બાળકનો માદો તથા આંતરડાં તેના કદ પ્રમાણે સરખાવતાં મોટાં માણસના માદા તથા આંતરડાં કરતાં મોટાં હોય છે, અને તેથી તેઓનું પેટ મોટું દેખાએ

છે, અને જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેનું બદન તેના આંતરડાં હોજરા કરતાં વધારે જલદી વધે છે અને તેથી કરીને પછી તેનું પેટ જો કે આગલના કરતાં ખરેખર જરા મોટું થયું છે તો પણ તે ઓસરતું હોય એમ માલમ પડે છે. પણ જો બચ્ચાંનું પેટ જોઇએ તે કરતાં ખરેખર મોટું હોય તો કોઈ ડાકટરની સલાહ લેવી કે જે તેનો ઘટતો ઉપાએ કરશે, પણ કેટલીક માતાઓ તેની ઉપર જોરથી પાટો બાંધે છે અથવા પેટ દાબીને ઉંધું સુવાને તેઓ છોકરાંને ફરમાવે છે તેમ કરવું નહીં કારણ એથી કોઈ વાર મોટી ખરાબી થાય છે,

પીસાબ—જનમીયા પછી ૬ થી તે ૧૨ કલાકની અંદર બાળકને ઝાડો થાય છે અને તેની સાથે પીસાબ પણ છુટે છે. એ પીસાબ ઘણી થોડી તથા સફેદ પાણી જેવી હોય છે. કોઇવાર એવું બને છે કે ઝાડાની સાથે પીસાબ છુટતી નથી અને તે બચ્ચાંનું પીરૂ પીસાબથી તણાઇ રેહે છે. અગર જો ૧૨ કલાક સુધીમાં પીસાબ નહીં થાય અને જો પીરૂ ફુલી આવેલું હોય તો બચ્ચાંને પીરૂ ઉપર ગરમ પાણીનો સેક કરવો અથવા ઉંના પાણીનાં તબમાં બેસાડવું—અગર જો એથીબી પીસાબ નહીં છુટે તો તરત ડાકટરની સલાહ લેવી. પણ કોઇવાર એવું બને છે કે પીરૂ પોચું તથા સપાટ હોય છે અને બચ્ચાંને એક ટીપુ પણ પીસાબ થતી નથી, એવે પ્રસંગે એમ જાણવું કે પીસાબ લોહીમાંથી છુટી પડીજ નથી. અગર જો એવુંજ માલમ પડે તો બચ્ચાંનો જાન ઘણોજ ધાસતીમાં રેહે છે વાસતે તરત ડાકટરની સલાહ લેવી.

વારેઘડીએ એવું બનેછે કે ન્હાનાં બાળકો રાતરે બીછાંનાં ઉપર મુતરી ઉઠેછે. એથી માતાઓને ભારે કંટાળો અને બાળકોને બહુ માર ખમવો પડેછે. એમાં બચ્ચાંઓનો તેમજ તેઓનાં માબાપનો પણ વાંક હોયછે. એ નજીસ ચાલ બચ્ચાંઓને જારે દાંત ફુટતા હોએછે તીઆરે ઘણું કરીને શરૂ થાએછે. બચ્ચાંઓને ખરાબ ખોરાક આપીયાથી તેઓની પાચન શકતી બીગડેછે અને તેની માઠી અસર પીસાબ ઉપર થયા વગર રેહેતી નથી, તેથી પીસાબ એવી તો જલદ થાએછે કે તે ફુકામાં વધારે વાર રહી શકતી નથી, અને જારે થાએછે તીઆરે બહુ અગન બળેછે, કોઈવાર તેની અંદર રેતી પણ બંધાએ છે, બચ્ચાંને નબળાઈ પોંહોંચી જાએછે, અને એ દરદ મહીનાના મહીના અને કોઈવાર વરશો સુધી ચાલીયા કરેછે. એ વીશે કોઈપણ હુશીઆર ડાકટરની સલાહ લેવી, પણ જો માતા ઘટતી તજવીજ નહી રાખશે તો ડાકટરની દવાઈશો વરશે પણ કારગત નથી લાગવાની તે ખુબ ઈઆદ રાખવું. બચ્ચાંને હંમેશ એવો ખોરાક આપવો કે જે જલદી જરી શકે, ખાટી તથા મીઠી ચીજ બીલકુલ આપવી નહીં. ખોરાક હંમેશ સુવાની ઓછામાં ઓછા તરણ કલાક અગાઉ આપવો, તથા એ વખતે ઘણું થોડું પાણી પીવાને આપવું. સુવાની આગમજ હંમેશ બચ્ચાંને પીશાબ કરાવીને સુવાડવું. રૂનાં પોચાં તથા ગરમ બીછાંનાં કરતાં બચ્ચાંને સાદડી ઉપર અથવા કાથાનાં બીછાંનાં ઉપર સુવાડીયું હોએ તો ઠીક. બીછાંનાં ઉપર "આઈલ કલાથ" અથવા ચાંમડાંનો કટકો પાંથરવો કે

જેથી તે ખરાબ થાએ નહીં. સુતા પછી ૩-૪ કલાક રહી બચાંને ઉઠાડી ફરીથી પીસાબ કરાવી તેને ચતું નહીં પણ કોરે જરા વાંકુ સુવાડવું. સુવાડતી વખતે "બાઉ" આવીઓ "મગદો" આવશે એમ બીવડાવવું નહીં, કારણ કે ઉંઘમાં પછી તેને એવાજ સપના આવેછે અને તેની બીહીકમાં તેનાથી પછી મુતરી ભરાએ છે. અગર જો બચ્ચું મોટું હોએ અને તેનાથી ખમઈ શકાએ તો સુવાની આગમજ તેને થંડાં પાણીમાં બેસાડવું. બચ્ચું મુતરી ભરીયું કે તરતજ તેને ઉઠાડી બીછાંનું સાફ કરી તેને બીજાં કપડાં બદલાવી સુવાડવું, પણ તેને એમને એમ પીશાબથી ભીનાએલું સુઈ રેહેવા દેવું નહીં કેમકે એથી તેને ગંધીલી ટેવ પડશે. આએ વાત ઈઆદ રાખવી કે બધો રોગ મટી ગયા પછી તથા બચાંની નબળાઈ ગીયા પછી પણ તેને એવી ટેવ પડી રેહેછે કે તે પછી અમસતું આળસાઈ કરી મુતરી ઉઠીયા કરેછે, વાસતે એ વીશે અતીશએ સંભાળ રાખવી.

બચાને ઓસડ અથવા દવા આપવા વીશે.—માણસને પોતાની આખી જીંદગાનીમાં ઘણું કરીને બે તબકે ઇઆને ન્હાનપણમાં તથા બુઢાપામાં દરદના પંજામાં ફસી પડવાની વધારે ધાસતી રેહેછે, અને તેના સબબ ઉપરથી દવા ખાવાની ફરજ પડેછે. ન્હાનપણમાં બાલકનો ઉધરભાવ ઘણોજ જલદી વધે છે, તથા તેનું લોહી ઘણા જોર તથા ઉતાવળથી ફરે છે. એ ઉધરભાવ તથા લોહીના ફરવાની અંદર જરા જો અટકાવ અથવા બીગાડો થયો તો ઘણાં ખરાબ દરદો ભારે જોરમાં ઉભરી આવે છે

ન્હાનપણમાં બાળકોને વધારે દરદો કાંએ થાએછે તેનું બીજું કારણ એ કે તેઓનો ખોરાક, હવા, કસરત, સફાઈ તથા એવીજ બીજી માવજત વીશે જોઈએ તેટલી સંભાળ લેવામાં આવતી નથી, અને એ સઘળી બાબદોમાં જરાબી બેપરવાઈ થયાથી બચાંને અતીશાએ ઉપદરવ થઈ આવેછે.

બચાને જરા જરામાં ઉપદરવ થઈ આવેછે વાસતે તેને વારેઘડીએ દવાની પણ જરૂર પડવી જોઈએ. હવે વારે-ઘડીએ તથા જુજ દરદને વાસતે ડાકટરની સલાહ તથા દવા લેવી ગરીબ લોકોની શકતીની ઉપરાંત છે, તેમજ તવં-ગર લોકોથી બનવું મુશકેલ છે. એ ઉપરથી ખોલી રીતે માલમ પડેછે કે જે સ્ત્રી ભરથારને પેટે ખોદાતાલાની બખ-શીશથી બાલકો હોએ તેમને લાએક છે કે પોતાનાં બાળ-કને ઘણાંએક સાધારણ તથા હલકાં દરદો કેમ તથા કીયારે થાએછે, તેઓ થાએછે તેની આગમજ શું શું નીશા-ણીઓ બતલાવે છે, તથા તેઓને દુર કરવાને વાસતે કીયા ઉપાયો કરવા તથા કઈ દવા વાપરવી, તેનું થોડું ઘણું પણ ચોકસ જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ. પણ હમારી એ વા-જબી ભલામણને કોઈએ ઉલટી નહીં સમજવી તથા એવું નહીં વીચારવું કે હમે દરેક માતપીતાને ડાકટર બની જવાની ભલામણ કરીએ છીએ. સરવ માતપીતાને હમારી ભલામણ માત્ર એટલીજ છે કે, તેઓએ ઘણાંજ હલકાં દરદોને ભારી દરદોમાંથી પારખવાને શીખવું જો-ઈએ તથા માત્ર હલકાં દરદોનોજ ઉપાએ પોતે કરવો, અને ભારી દરદોની જેવી નીશાનીઓ તેઓને માલમ પડે તેવુંજ ડાકટરની મદદ લેવાને વીસરવું નહીં. ઘણાં ભારી

દરદોની નીશાનીઓ અગાઉથી પારખવા શીખીવાથી તેઓને તથા તેઓનાં બાળકને અતીશએ ફાએદો થાએછે તથા ડાકટરની મેહેનતમાં ઘણો ઘટારો થાએછે. વાસતે હમો ફરીથી કહીજીઈએ છીએ કે ઘણાંજ હલકાં તથા સાધારણ દરદો કેમ તથા શાથી થાએછે તે વીશે, તથા તેઓને સારાં કરવાને કઈ કઈ દવા વાપરવી તે વીશે, દરેક માતપીતાએ થોડું પણ ચોકસ ગ્નાન રાખવું જોઈએ છે. પણ કેટલાંએક, ના, ઘણાંએક માંબાપો પોતાનાં બાળકનાં દરદ પારખવામાં તથા તેનો ઉપાએ કરવામાં પોતાતી શકતીની બહાર જાય છે તે વાત ઘણીજ દલગીરી ભરેલી તથા અફસોસ કરવા જોગ છે. તેઓ ન્હાંનાં બાળકોનાં સઘળાં ન્હાંનાં મોટાં દરદો પીછાનવાની, તથા તેઓને આસાનીથી તથા કંઈપણ હરકત વગર સારાં કરવાની જુઠી ફીસીઆરી કરે છે તથા બેવકુફી ભરેલો ફાકો રાખે છે.– એમાં ડાકટર તે શું કરવાનો છે, તે તે શું ધુળ જાણે છે, એવું ઉંધું ઊંધું બોલી ગાંધીની દુકાનેથી તરેવાર વસાંનાં લાવી ઘુંદી ઘુંટીને તે બાળકને ભચરી કચરીને એકદંમ પાએછે. પછી તે બીચારાંની હાલત તપાસો, તેની માએ તેનું દરદ નહીં પારખીયાથી, તથા તે દરદનો ઘટતો ઉપાએ નહીં ફીધાથી, તે બીચારાંને ખરાબ તથા અણઘટતાં ઓસડથી એક દરદનાં દસ દરદ થાય છે, અને બેહદ આજાબ તથા દુખ ભોગવી પોતાનો જાન પોતના કીરતારને સોંપી કબર વાસી થાય છે. એજ રવેશે ઘણાંએક માતપીતાએ પોતાનાં ખુબસુરત તથા ચંચલ બાળકોને પોતાની હકીલાઈ તથા મુરખાઈથી ખોઈ દીધાં છે અને પછી પાછળથી હાથ

ધસતાં રહી ગીયાં છે. પણ વધારે અફસોસ કરવા જોગ આએ વાત છે કે એ ખીના બનીયા પછી જો ખોદાતાલાની મેહેરબાનીથી તેઓને તાંહાં બીજું ફરજંદ અવતરે છે તો, આગળની વાત બધી વીસરી જઈ ફરીથી ઉંઠ વઈદું કરી તે નીરદોશ બાળકના પ્યારા જાનની આગળની માફક ખુઆરી કરવાને તેઓ કદી આંચકો ખાતાં નથી.

જે પ્રમણે હલકાં તથા સાધારણ દરદોની માહેતગારી રાખવા વીશે તથા તેઓની ઉપર હલકી દવાઈ કરવાને વાસતે હમો ભલામણ કરીએ છીએ, તેમજ હમો વાંચનારી શાણી બાઈઓને આ જગે ચેતવણી આપીએછ કે, તેઓએ ઉંઠ વઈદુ કરવાથી હંમેશ દુર રેહેવું નહી તર પાછળથી બહુ પસતાવો કરવો પડશે કેમકે—

લલિત છંદ.

"નિમ હકીમનાં, ઓરાડોથકી
કદિ, ન, છેતરો, જાણજો નકી
ઉલટું છોરૂં તે, દુઃખિરે થશે
દુઃખિ દુઃખી થઈ, પ્રાણ છોડશે"

બાળકોને તેઓનાં દરદ પીછાનીવા વગર જે તે નીમ હકીમોની દવા આપવાનાં બેવકુફ કામથી કેટલી ખરાબી થાય છે તે આ નીચેની કવિતામાં ઘણી સારી રીતે ચીતરેલી છે. એની અંદર એક દાસીએ પોતાનાં અસતકનાં બાળકને ઊંઘ આવે એવી (અફીમની) દવા આપ્યાથી તેની તંદોરસતીમાં કેટલો બગાડો કીધો તેવીશે બીઆન કીધું છે તે ઊપર વાંચનારનું ધ્યાન પોહોચાડવા માગીએ છીએ :—

"Who would not lend a sympathising sigh,
To hear yon infant's pity moving cry?
That feeble sob, unlike the new-born note
Which came with vigour from the opening throat,
When air and light first rush'd on lungs and eyes,
And there was life and spirit in the cries,
Now an abortive, faint attempt to weep,
Is all we hear, sensation is asleep
The boy was healthy, and at first express'd
His feelings loudly, when he failed to rest,
When cramm'd with food, and tighten'd every limb,
To cry aloud was what pertain'd to him,
Then the good nurse (who, had she borne a brain,
Had sought the cause that made her babe complain)
Has all her efforts, loving soul! applied
To set the cry, and not the cause, aside,
She gave the powerful sweet without remorse,
The Sleeping Cordial—She had tried its force,
Repeating oft' the infant freed from pain,
Rejected food, but took the dose again,
Sinking to sleep, while she her joy express'd,
That her dear charge could sweetly take its rest
Soon may she spare her cordial, not a doubt
Remains, but quickly he will rest without

This moves our grief and pity, and we sigh
To think what numbers from these causes die,
But what contempt and anger should we show,
Did we the lives of these impostors know?"

અર્થ—પેલાં સાંમેનાં બાલકને દયા ઉપજાવે એવી રીતિ રડતું જોઇને કીઆં સક્ષના દીલમાં રેહમ નહીં આવશે! જીઆારે તે બાળકે આ દુનીયાની રોશાની પેહલ વેહલી જોઈ, અને દમ લેવાનું તથા રડવાનું શરૂં કીધું, તીઆરે તેની તરતની ઉપરેલી ચાંટીમાંથી જે સાદ જોરથી નીકલતો હતો તેનાં કરતાં હમના તદન જુદો તથા ઘણો નબલો સાધ

સંભળાએ છે; તે બાળકની અરધી સુધ જતી રહી છે. પેહેલવેહેલે તે ઘણું તંદરોસ્ત હતું અને જીઆરે કંઈબી બેચેનીથી તેને આરામ નહી મલતો તીઆરે ઘણા જોરથી રડીને તે બતલાવતું; જીઆરે ઘણું ખાધાથી તથા તંગ પોશાકમાં સીકરી લીધાના સબબથી તે મોટે સાધે રડતું તીઆરે તેની દાસી (કે જેને જો કંઈબી અકલ હતે તો બાલકના રડવાનું કારણ સોધી કાહાડવાને તજવીજ કરતે તે) તેને જે કારણથી દુઃખ થતું તે મટાડવાને બદલે તેના માત્ર રડવાનેજ મટાડવાની પોતાથી બનતી સઘલી કોશશ કરતી. બાલક રડે નહીં તથા સારી પેઠે ઉંઘાએ તેટલા વાસ્તે ઉંઘ આવે એવી દવા કે જેની અસર તેણે અજમાવેલી હોય છે તે તે બેધડક આપતી; વારે ઘડીએ આપીયાથી બાળકનું દુખ મટતું તેથી તે ખોરાકને તજી એવી દવા ફરીથી લેતું અને પછી ઉંઘમાં પડી રેહેતું. એવે વખતે તે બચાંને પેલાં ઓશડથી મીઠી ઉંઘ આવે છે એવું વીચારી તે આયા ખાલી ખુશી થતી. પણ જો બાળકને એવું ઓશડ પેલી આયા ફરીથી નહીં આપે તો ઘણું સારૂં કેમકે તે ઓશડ વગર તે બચું સારી પેઠે ઉંઘાસે એમાતો કાંઈજ શક નથી. જીઆરે આટલુંજ જાણીયાથી અપણને દયા તથા દુઃખ લાગે છે તથા એવી રીતે કેટલાં મરણ નીપજતાં હશે તેવીશે વીચાર કરતાંજ આપણ અફશોશ કરીએ છેએ તીઆરે જો આપણ ઉપલી દાસીના જેવી બીજી નીમ હકીમો વીશે વધારે જાણીએ તો આપણ તેઓ ઉપર કેટલો ધીકાર બતલાવીએ તથા આપણને તેઓ ઉપર કેટલો કરોધ આવે?

માબાપોને સાધારણ ગ્નાન મળે એવી મતલબથી થોડી

એક સાધારણ દવાઈઓ વીશે નીચે જે ટુક બેયાન કીધું છે તે ઉપર તેઓ ખુબ ધીયાન આપશે એવી હમારી આશા છે.

બચાંને દવાઈ કેમ પાવી—બચાંને દવાઈ પાતાં ઘણી અડચણ પડેછે તથા તે પીતાં આપણા લોકો કેહેછે તેમ બહુ લોહડાં પાડેછે, વાસતે જે દવા તેમને પાવી હોય તે દવા બનાવવાને જરા હીકમત વાપરવી. અગરજો ડાકટરને તહાંની દવા હોશે તો તે ડાકટરજ તે દવા ઘટતી હીકમતથી બનાવી આપશે. પણ જો ગામડી દવા આપવાની હોય તો, આ વાત હંમેશ ઈઆદ રાખવી કે, બચાંની દવામાં જરા મીઠાસ ઘણું કરીને હંમેશ ભેળીને આપવી, કે જેથી તે ઘણી કડવી લાગે નહીં. વળી જેમ બને તેમ એક વખત થોડી દવા આપવી અને કેટલાએક દેશીઓ પુલીઉં બે પુલીઆં દોચાણ કરીને પાએ છે તેમ કવું નહીં. ન્હાનાં બાળકને હરગીજ ગોળી આપવી નહીં. અગરજો એટલી સંભાળ રાખીતો બાળકને દવા પાતી વખતે જે કંટાળો ખાવો પડે છે તેમાં ઘણો ઘટાડો થશે. છેક ન્હાનાં બાળકને દવા આપવામાં ઘણું મુશકેલ નથી, પણ જેઓ જરા મોટાં તથા સમજણનાં હોય છે તેઓને પાંતાં જરા હરકત પડે છે. બને તાહાં સુધી હંમેશ બચાંને સમજાવવું જોઈએ, અને તેને હરગીજ છેતરવું નહીં. "એતો પાણી છે એમાં ખાઉ છે" એમ કહીને કેટલીએક માતાઓ બાળકોને ઠગીને દવા પાએ છે તે રીત તેઓના હકમાં નીતીની રાહે તપાસતાં નુકશાન કારક છે, વાસતે તેમ નહીં કરવું. બચાંને હંમેશ ખરૂં કેહેવું જેમકે લે આ ગલાસમાં દવાઈ છે તે પીજા

એથી દરદ અથવા બાઉ સાફ થઈ જશે. પેહેલે જરા સમજાવીને પણ મક્કમ વીચારથી એમ કેહેવું. આગર જો એથી નહીં સમજે તો જરા ધમકાવવું તથા આપણો હુકમ નહીં માનીયો તેથી આપણ દલગીર થઈ ગયાં એમ દેખાડવું. અગરજો બચું શાણું તથા અશીલ હશે તો એટલું કીધા પછી તે કવચીતજ ઓસડ પીવાને ના પાડશે. પણ જો એટલું કીધાછતાં બી તે નહીં પીએ તો પછી તેને ભચડીને પાવું. એ વખતે બચાંને ઘણી ઇજા નહીં થાય તે વીશે ખુબ સંભાળ રાખવી. કોઇ વખતે ચમચાથી બચાંનો ઓઠ અથવા પારા ચીરાઈ જાએ છે, કોઈ વાર ચમચો તાળવામાં ખુંચીજઇ લોહી કાહાડે છે, કોઈવાર બચાંને અતરસ જાએ છે તથા તે ગુંગળાઈ જાય છે, વાસતે ભચડીને દવા પાતી વખતે ઘણી હોશીયારી રાખવી જોઇએ, અને બચાંની સાથે આપણે ઘભરાઇ જઈ તેને ઇજા ન કરવી. બચાંની હીલચાલથી તથા પછાડાથી ચમચો આપણા હાથમાંથી ખસી જઈ તેને વાગે નહી તેને વાસતે તે મજબુત પકડવો જોઇએ. ચમચાને એકદમ મોડામાં ખોસી દેવો નહીં, તથા દવા એકદમ મોડામાં નાખવી નહીં, પણ થોડી નાખીયા પછી જો બચુ તે ગળે નહી તો જરા આસતે રહીને તેનું નાક દાબવું કે જેથી કરીને તે દવાઈ જલદી ગળી જશે. અગરજો તે ઘણું ગુંગળાતું હોય એમ માલમ પડે તો, તરત તેનું નાંક છોડી દેવું અને મોં માંથી ચમચો કહાડી નાખી તેને બેઠું કરીને તેની છાતીપર જરા પરાવારવું. તથા તેને અબરૂ કરી તેની પીઠ ઉપર જરા આસતે રહીને ઠોકવું.

પેટ લાવવાની દવા—ન્હાનાં બાળકોના હકમાં બધા જો-

લાબમા એરંડીયું સહુથી સરસ છે. એ એરંડીયું હંમેશ સાફ તથા તાજુ જોઇએ. વેલાતી એરંડીયું હાલ સહુંથી સરસ આવે છે. ગામઠી બાળવાનું એરંડીયું બચાંને કદી પાવું નહીં, કેમકે તેઓનાં પેટમાં ગયા પછી તે કડવું તથા ખાટું મારી જાય છે, અને તેથી તેઓનાં પેટમાં બહુ દુખારો થાય છે અથવા પેટ ઘણાં આવી જાય છે. ઘણાએક જોલાબની એવી ખાશીઅત હોય છે કે, જો આજે તે જોલાબ લીધો તો આજે પેટ આવે છે પણ કાલે પાછો કોઠો કબજ થઈ જાય છે. પણ એરંડીયામાં એથી ઉલટોજ ગુણ છે. એથી કરીને બીજે દહાડે પણ કોઠો સાફનો સાફ રેહે છે. એરંડીડીયાનો એ ગુણ ઘણો મોટો છે, અને તે બચાંના હકમાં, તેમાં ઘણું કરીને જારે તેઓને દાંત આવતા હોય અને જો કોઠો કબજ હોય તારે, તથા જેઓનો કોઠો હંમેશ કબજ રેહેતો હોય તેઓના હકમાં, ઘણો ફાયદો કરે છે. એ ઉપરથી યાદ રાખવું કે બચાંને જો વારે ઘડીએ એરંડીયાનો જુલાબ આપવો પડે તો દર વખતે એરંડીયું જરાજરા ઓછું કરતાં જવું.

તરતનાં જનમેલાં બચાંને જો એરંડયું આપવું પડે તો, પેહેલાં તેને અરધી ચમચીને આસરે આપવું. આપ્યા પછી જો તરણ ચાર કળાકે પેટ નહી આવે તો બીજી પા અથવા અરધી ચમચી આપવું. જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ એરંડયુંની જરા જરા વતું લેતા જવું. સઉથી નાંહાનાં બાલકને એરંડયું આપ્યું હોય તો તે કંઈ પણ અડચણ તથા મસતી વગર ચાટી જશે પણ જરા

સમજનુ બચું એરંડયું પીતાં ઘણી બોંહોસ કરે છે, કેમકે એનો વાસ તથા સવાદ જરા ખરાબ લાગે છે. એ સેહેજ અડચણ મટાડવાને વાસતે ઘણા ઉપાયો છે અને એ ઉપાયો કરવા જોઇએ છે, કારણકે એથી બચાંની ઘણી એક આબદા મટી જાય છે. જો ગેરમ દુધની અંદર એરંડયું મેલીને આપીયું હોય તો, ઘણું કરીને તેનો વાસ તથા સવાદ મુદલ માલમ પડતો નથી; દુધ નહી તો પેપરમીંટ, ફુદનો, સુવા અથવા વરીઆળીના પાણીમાં નાખી આપીયું હોય તોબી તેનો વાસ ઘણો લાગતો નથી. પણ જો બચું ઘણું સુગાતરૂ હોય, અને એ હીકમતથીબી તે નહી પીએ તો, આએ નીચે લખ્યા પ્રમાણે એરંડયાની મેળવણી કરી પછી તેમાથી બચાંની ઉમર પ્રમાણે ચમચી ઇઆ ચમચો આપવો—એક મોહોટો ચમચો સોજણુ એરંડયું, એક ઇંડાંની દાળ, પેપરમીંટ અથવા વરીઆળીનું પાણી નવટાંક, અને બે પઈશા ભાર ખાંડ; એ બધાને મેળવી જો ઉપર કહ્યું તેમ બચાંને એમાથી ચમચી અથવા ચમચો ભરીને આપીયું તો ઘણી ખુશીથી પી જશે. ઉપલી મેળવણીને કેટલાએક લોકો એરંડીયાનુ કસ્તર કરીને કેહે છે. એથીબી વલી વધારે સરસ તથા કંઇબી અડચણ વગર બચાંને એરંડયું આપવાની રીત એ છે કે, એરંડીયાને ઘઉંના આટાની સાથે મસલી તેમાં જરા મસાલો તથા ખાંડ નાખી તેના ભાખરા અથવા કેક બનાવીને આપવાં. એ કેક બનાવવાનો રીત,—પા રતલ આટો, બે ઓંસ અથવા પાંચ તોલા ખાંડ, જરા એલચી ઘાણા જીરૂ ને છુંદી તેનો મસાલો એક ઇઆ બે પઈસાભાર, થોડીએક ઝીણી

ફીસમીસ, અને દોડ આઉંસ સોજી એરંડીઉ, એ બધાંને મસલી એક રસ કરીને તેનાં દસ કેક બનાવવાં અને એમાથી બાચ્ચાંની ઉમર પ્રમાણે એક ઇઆ બે આપવાં. કેકને બદલે જો સુંટની બીસકોટ બનાવવી હોય તો ઉપર કહીતે મેળવણીની અંદર સુંટનો થોડો એક ભુકો તથા ખાંડને બદલે જરા ગોળ નાખીને તેની બીસકોટ બનાવવી.

આ ઠેકાણે જણાવવું જોઇએ છે કે બાળકને પેટ લાવવાની સઊથી સેહેલી રીત એકે તેની માતાને અથવા ધવડાવનારી હોય તો તેને વેલાતી મીઠું અથવા એવીજ બીજી ચીજનો જુલાબ આપવો કે જેથી તેના દુધ ઉપર એટલી તો અસર થશે કે, તેથી બાળકને બે તરણ દસત સાફ આવશે. બીજી રીત એકે બાળકના પેટની ઉપર જરા ગરમ એરંડીયું ચોપડી તેની ઉપર આંકડાનુ અથવા એરડાનુ પાતરૂં અથવા માડવાનુ પાન મુંકવું કે જેથી તેને એક બે પેટ આવશે.

માંયું (માના) એ ચીજબી બચ્ચાંના હકમાં ઘણો સારો તથા હલકો જુલાબ છે. એનો એક ફાએદો એછે કે એ જાતે મીઠીછે તેથી બચાંઓ એને હોસે હોસે ખાઇ જાય છે. એને જો જુલાબતરીકે આપવી હોય તો ગરમ દુધ અથવા વરીઆલીનાં પાણીમાં આપવી, પણ એથી મોટાં બચાંને પેટ બરાબર આવતાં નથી, કારણ કે એ ઘણોજ હલકો જુલાબ છે વાસતે જો તેઓને એ આપવી હોય તો, એની સાથે કાંઇ બીજો જુલાબ ભેળીને આપવો. ઉપર કહ્યું તેમ એરંડીયાના કસારતની અંદર ખાંડને બદલે એ નાખી હોય તો બસ થશે. જો અમસતી આપવી

હોય તો છ મહીનાની અંદરનાં બાળકને એકથી તે બે અ-
થવા તન દરામ આપવી.

માગનીસ (માગનીસીઆ) તથા રોહીબાર (રેહુ બારબ) એ બેઉ દવા ઘણી હલકી છે વાસતે સઉથી નાંહાનાંમાં નાંહાનાં બાળકને પણ અપાઈ શકાય છે. માગનીસીઆ સફેદ આટા જેવી ઘણીજ હલકી ભુકી આવે છે, અને પાણીમાં દોહાવ્યાથી દુધ જેવી થઈ જાય છે. એ દવા બાળકને જીઆરે દાંત ફુટતા હોય તીઆરે ઘણી અગતની થઈ પડે છે. સઉથી નાંહાનાં બાળકને બે થી તે છ ઘઉંભાર જરા ગરમ દુધમાં દોહવીને આપવી. રેહુબારબ જરા પીળી તથા રતાસપર ભુકી આવે છે તથા એમાં બે ગુણ હોય છે એક તો પેટ લાવવાનો અને બીજો પેટ બંધ કરવાનો ઘણીજ જરા જરા આપીયા કીધી તો એથી પેટ બંધથાય છે, પણ જો વધારે આપી તો તેથી પેટ આવે છે. પણ ગમે તેટલી આપી હોય તોપણ બીજે દાહાડે પેટ કબજ થઈ જાય છે. ઘણું કરીને મેગનીસીઆ તથા રેબારબ એ-કઠાં મેળવીને આપવામાં આપે છે કેમકે એથી પેટ વધારે ખુલાસે તથા સાફ આવે છે. સઉથી નાંહાનાં બાકને બે થી તે ચાર અથવા છ ઘંઉભાર રેબારબ આપવો.

વેલાતી મીઠું તથા સોનામખી—એ બેઉ દવા છેક નાંહાનાં બાળકોને આપવી દરેશાત નથી, પણ જરા મોહટાં છોકરાંને આપવાને કાંઈ હરકત નથી. મીઠું હમેશા ઘણું કરીને સોનામખી સાથ આપવામાં આવે છે. પા તોળો, અથવા તેમાનીબી અરધી સોનામખી ને, તેના વાખ કહાડી નાખી પાણીમાં ઊકાલવી, અને પછી તે પાણી ગાળી

તેમાં એક અથવા બે દરામ મીઠું તથા જરા ગોળ અથવા ખાંડ તથા જરા સુંઠનું પાણી નાખી આપ્યું હોય તો તેથી બચાંને પેટ સાફ આવે છે. સોના મખોથી કોઇવાર પેટમાં કરપાએ છે વાસતે એનો અટકાવ કરવાની મતલબથી તેની અંદર ગોળ અથવા ખાંડ તથા સુંઠનું પાણી નાખવાને ફરમાંવામાં આવ્યું છે. બાળકને જુલાબને વાસતે કોઇવાર દેશી સ્ત્રીઓ તેઓને એરીઓ, જાલપ તથા એવી બીજી જલદ દવા આપે છે તે તેઓના હકમાં બહુ નુકશાન કારક છે, વાસતે તરીત હવે તેઓ પડતી મુકશે એવી હમારી આશા છે.

કોઈ વાર બચાંને વાસતે ગાંધી, અથવા કોઈ નીમહકીમને તાંહાંથી જુલાબ મંગાવવામાં આવે છે તીઆરે તે સફેદ ભુકીનું ઝીણુ જેવુ પડીકુ આપે છે; એ ભુકી ઘણું કરીને કાલોમેલની હોય છે. એ દવા બચાંને આપીયાથી કોઈ વાર બહુ ખરાબી થાય છે. જોકે તેના હકમાં એ જેવી ગુણકારી દવા બીજી થોડી છે તો પણ તેને ઘટતે વખતે તથા ઘટતા પ્રમાણમા તથા ઘટતાં દરદ ઉપર આપી હોય તોજ તે ગુણ કરે છે, નેહીતો તે બેહેદ ખરાબી કરે છે; અને એ દવા આપવાને ઘટતો વખત કીયો તથા કીયાં દરદ પર તથા કેટલી આપવી તે શીખેલા ડાકટર શીવાએ બીજાંને ખબર પડતું નથી; વાસતે દેશીસ્ત્રીઓને અરજ કરવામાં આવે છે કે કાલોમેળ જેવી જલદ તથા ઝેરી દવા હરગેજ થઇને પોતાના હાથે ડાકટરની સહલા વગર આપવી નહી.

પેટ બંધ કરવાની દવા—બાલકનાં પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો તેને બંધ કરવાને વાસ્તે દેશી સ્ત્રીઓ ઘણાંએક

વસાંણાં વાપરે છે, પણ તેઓએ આએ વાત ખુબ ઇઆદ રાખવી કે બાળકને સા સબબથી પેટ આવે છે તેની ચોકાસી કરવી અને તેનું કારણ સોધી કાહાડીયા અગાઉ જે તે દવા આપી બાળકનું પેટ કબજ કરવાની વેતરણ કરવી નહી, કેમકે પેટ ઘણાં આવે છે તેનું કારણ જાણીયા વગર જો પેટ બંધ કરવાની કોશેશ કીધી તો ઘણો ગેર ફાએદો થવાનો, જેમકે એક દાખલો—બાળ. કને દાંત આવે છે તીયારે હંમેશાનાં કરતાં ઘણું કરીને પેટ વધારે આવે છે, હવે જો કોઇબી માતા અજ્ઞાનપણે એ પેટ એકદંમ બંધ કરી નાખે તો બાળકને ઘણી જોરમાં તાપ આવે છે તથા કોઇવાર ઉપલીઉં થઇ આવે છે કે જેથી તેનો જીવ ઘણો જોખમમાં આવી પડે છે. એક બીજો દાખલો—જો બાળકે નહી પચે એવો કંઇ ખોરાક ખાધો હોય અને તેથી તેને પેટ આવતાં હોય અને જો માતા કારણ તપાસીયા વગર પેટ બંધ કરવાની દવા આપે તો પેલો નહી પચેલો ખોરાક તથા બીજો કચરો બાળકનાં પેટમાં એકઠો થવાથી તેનાં પેટમાં ખુબ દુખે છે તથા સુંકો થઇ આવે છે અને ઘણીવાર એથી ઉપલીઉં પણ થઇ આવે છે. એવે પ્રસંગે પેટ બંધ કરીયાને બદલે બાળકને એરંડીયાંનો જોલાબ વધારે સારો છે, અથવા એરંડીયાં કરતાંબી વધારે સારી રીત એ કે તેને ઉપર કહો તેવો માગનીસીઆ તથા રૂબારબનો જોલાબ આપવો કે જેથી તેના પેટમાંનો કચરો તથા નહી પચેલો ખોરાક પડી જઇ બીજે દાહાડે જાહારે કબજ રેહેશે. બાળકને પેટ ઘણાં આવે છે ત્યારે પારસી સ્ત્રીઓ કોઇ

વાર કાંચી ભુજી એલચીને મધ અથવા સીરામાં તેને ચટારે છે તે રીત ઠીક છે. બાલકને પેટ અજીરણનાં સબબથી આવતાં હોય છે ત્યારેજ માત્ર એ રીતથી ઘણું કરીને ફાએદો થાય છે. પાંન, સુઆ તથા વરીઆલીનો ઘુંટારો કરીને પાવાથી પણ કોઈવાર અજીરણનાં પેટ બંધ થાય છે. ચાક, કાથો તથા એવીજ બીજી કેટલીએક ગાંધીને તાંહાંની હલકી ચીજો પેટ બંધ કરવાનાં કામમાં કોઈવાર આવે છે. અફીન પણ પેટ બંધ કરવાને વાસ્તે વાપરવામાં આવે છે, પણ તે ઘણી જલદ તથા જેહેરી ચીજ છે તેથી તેનો ઉપીગોગ કોઈ પણ વખતે કરવાને મના કરી આગળ એ વીશે જે વધારે ખુલાશો કીધોછે તે વાંચવાની ભલામણ કરીએ છે.

કરમની દવા—કરમ જેવાં માહા કરપીણ પ્રાણીઓ બાળકને બહુ ઈજા કરે છે, પણ સાંરાં ભાગ્યેગે હાલના વખતમાં ડાકટરો પાસે એઓનો નાશ કરવાને ઘણી સારી તથા બરાબર લાગુ પડે એવી દવાઓ મલી આવે છે. દેશીઓ કરમને પાડવાને વાસ્તે જે જે દવાઓ વાપરે છે તેમાંની કેટલીએક ઘણી જલદ, અને થોડીએક તો ફાએદાને બદલે ખરેખર નુકશાન કારક હોય છે. કરમાની, કવચ, કાચકીનો પાલો, કાલોમેલ, તરપીટન તથા એવીજ બીજી દવા કે જે દેશીઓ વાપરે છે તે જેટલીવાર તથા જેટલો ફાએદો કરછે તેટલીવાર તથા તેટલું નુકશાન પણ કરેછે, તેથી એવી ચીજોનો દેશીઓમાં વધારે ખપ થએલો જોવાને હમે ચાહતા નથી. દાડમરીનાં ઝાડનાં મુલીયાંનો કાહાવો કરીને આપ્યાથી કોઈવાર ઘણાં કરમ પડેછે

તથા કરમથી પેટ આવતાં હોય છે તે બંધ થઈ જાય છે. એ ઉપાય ઘણો સેહેલો, સસ્તો તથા કાંઈ ઝાજી અડચણ વગરનો છે તેથી દેશીઓ વાપરે તો કાંઈ ઝાજી ફીકર નહી. બાળકને સેવરીઆ કરમ થાય છે તીયારે ગરમ પાણી અને મીઠાંની પીચકારી મારયાથી કોઈવાર ઘણો ફાયદો થાય છે. માતાઓની જાણને ખાતરજ આટલું કહીએછ કે હાલ "સાંટોનાઈન" ને નાંમે જે દવા સોધી કાહાડેલીછે તે કરમ ઉપર ઘણીજ અકસીર છે. એથી બાલકનાં પેટમાંથી શો અને કોઈવાર બશો બશો કરમ તુટી પડેછે!

ઠાંસાની દવા—બાલકને ઠાંસો થાયછે ત્યારે દેશીઓ ગરમ પાણી અને મધ આપે છે અથવા ગાંધીને તાંહાંથી ઉલટીનું (એપીકાકનુ અથવા એમેટીક પૌડરનું) પડીકું મંગાવીને પાએ છે તેથી ઘણીવાર ફાયદો થાય છે ખરો, પણ ઘણી ખરી બધી પારસી સ્ત્રીઓ બાલકને ઠાંસો થાયછે એટલે પોતાના હાથે દેશી વઈદું કરીયાને બદલે સીખેલા ડાકટરની દવા કરે છે તે રીત વધારે ફાયદા ભરેલી તથા પસંદ કરવા જોગછે, કારણ કે સેજ ઠાંસમાંથી કોઈવાર એવાં તો ખરાબ છાતીનાં દરદો થઇ આવે છે કે જેનો જો પેહેલેથી ચાંપતો ઉપાય કીધો તો ઠીક નહીં તર બહુ ખરાબી થાએછે. ઠાંસો ઘણો થાય છે તે વખતે નાંહાનાં બાલકની છાતી ઉપર ડાકટર કોઈવાર રાઈ મુંકવાને ફરમાવે છે ત્યારે કેટલીએક બાઇઓ ઘણી ઘબરાએ છે અને એ ઉપાય કાંમે લાવતી નથી. પણ એવી બીકણ બાઈઓએ બે ફીકર રેહેવું કેમકે એથી કંઈ પણ નુકસાન થવાનું નથી.

ચોપડવાની દવા—નાંહાનાં બાલકને ખુજલી, કોહોવાટ,

ફુલ્લા, તથા એવાંજ બીજાં ચાંમડીનાં દરદો થાયછે અને તેથી ઉપલી દવાઈની વારે ઘડીએ જરૂર પડેછે. ખુજલીનાં દરદને વાસ્તે સઉથી અકસીર દવા ગંધકનો મલમ છે. ખુજલીના ફુલ્લામાં ઝીણા ઝીણા પ્રાણીઓ વસેછે અને ઉપલો મલમ ઘસડીયાથી એ પ્રાણીઓ મરી જાયછે અને તેથી ખુજલીનું દરદ સારૂં થાયછે. આએ ઠેકાણે જણાવવું જોઇએછે કે ખુજલી ઉપર ગંધકનો મલમ લગાડીયાની આગમજ તેના ફુલ્લા ફોડી તેની ઉપરની ચાંમડી કાહાડી નાખવી જોઇએછે કેમકે જો અમસ્તો ફુલ્લાની ઉપરજ મલમ ચોપડીયો તો તેથી ફાએદો થતો નથી કારણ કે એની અંદરના પ્રાણીઓને મલમની અંદરની ગંધક લાગવી જોઇએ છે. એટલી હલકી બાબદ ઉપર માતાએ ધીયાન નહીં આપ્યાથી ખુજલીનો મરજ, ઉપલો મલમ ભરીયા છતાં, બાલકને મહીનાંને મહીના સુધી હેરાન કરીયા કરેછે. ગંધકનો મલમ, ઘી અથવા સફેદ મોહાડા મલમની અંદર ગંધક નાખ્યાથી બનેછે. બાલકને તહેરેવાર જાતના કોહોવાટ થાયછે ત્યારે દેશીઓ તેની ઉપર કપુર, કલઈ સપેતો, તથા ખાંખણની મેલવણી કરીને ચોપડે છે તેથી ઘણીવાર ફાએદો થાયછે. પણ ખુબ ઈયાદ રાખવું કે બાલકને જીઆરે દાંત ફુટેછે ત્યારે તેના માંથાપર તથા મોહોનાપર જે કોહોવાટ થાયો હોય તેને અથવા કોઈબી વખતે બીજે ઠેકે થયો હોય તેને એકદમ સારો કરી નાખવો નહીં કેમકે એથી ઘણીવાર ઘણાં માંઠાં પરીણામ નીપજેલાં છે. બાલકને ગુમરાં અથવા ફુલ્લા થયા હોએ અને તે નાહાનાં હોય તો તેની ઉપર

કારા મલમની અથવા ગમના મલમની આગરી મુકવી. અગરજો ગુંમરૂં મોહોડું હોય તો ઉપલા મલમની આગરી કરતાં પોતીસથી વધારે ફાએદો થશે.

એ શીવાએ દીશીઓમાં અનેક વખતે બીજી ઘણી એક દવા તથા વશાણા વપરાએ છે, પણ તે દરેકનું બીયાન કરવાને હમે દરૂસતધારતા નથી, અને તેમ કરવાની કાંઇ ઝાજી જરૂર પણ નથી, કારણ કે બીજી ઘણી દવાઇ તથા વસાણા તેઓ જે વાપરે છે તે તેઓ ઘણું કરીને જોઇતી સંભાળથી તથા મોટી અજમાંએસ ઉપરથી વાપરે છે, અથવા કોઇવાર તેઓની દવા એવીતો હલકી હોય છે કે જેથી જેમ કાંઇ ફાએદો થતો નથી તેમ જરાપણ નુકસાન નીપજતું નથી.

ઉપલી બાબદ બંધકરીયાની આગમજ એક અગતની બાબદ ઉપર દેશીઓનુ મન દોડાવવાની હમો રજા લઇ જીએ છે. તે બાબદ એકે દેશીઓમાં અફીણ અને તેની મીસ રદવાઓ ડાકટરની સહલા વગર આપવાની જે રસમ પડી ગેઇ છે તેથી કેટલી બધી ખરાબી થાય છે તેવીશે તેઓને ચેતવણી આપવી. અગર જો બાળક આખો દાહાડો રડીયા કરતું હોય અને તેથી માતાને પોતાનાં કામમાં હરકત થતી હોય અથવા સહીઓ સાથે જરા બાહેર જવામાં અડચણ પડતી હોય, અથવા બચાંની તાસવીસ તથા રડવાથી જો રાતે ઉજાગરો કરવો પડતો હોય તો, તેઓ તેને અફીણ અથવા એવી દવા કે જેમા અફીણનો ભાગ આવતો હોય, તે આપે છે. સારાં ભાએગે એ માઠી રસમ પારશીઓમાં ઝાજી જોવામાં આવતી નથી, પણ હીંદુ તથા મુશલમાન લોકોમાં અને તેમાં અગત કરીને જેઓ નાચાર અવસથામાં

હોય છે, તેઓમાં એ રસમ ઘણીજ માલમ પડે છે. એ વીશે બાઈ ખેજનજી રૂશતમજી ડાકટરની "દર એક માણસનો વર્ષ" એવે નામની ચોપડીમાં ઘણું સારી રીતે બીયાન કરવામાં આવીહું છે, તે વાંચવા જોગજાણી આએ ઠેકાણે સદાબરૂ ઉતારી લેવાની હમે રજા લઇ જીએ છે,—"જે લોકોમાં સ્ત્રીઓ જાતે મેહેનત કરી ગુજરાણ ચલાવે છે, જેમકે ઘાટીઓની બાએડીઓ અને બીજા હલકે વાંધેના હીંદુઓ, તેઓમાં બાળક અવતરીયા પછી થોડાજ દીવસ બરાબર બરદાસત લેવાએ છે અને ગરીબાઇને લીધે પોતાનું પેટ ભરવાનું ઠેકાણું નહી તેથી બચાને સુવાડી પોતાને ધંધે જવાને ફરજ પડે છે. સરવે કોઈ જાણે છે કે અફીણ એ દવા ઉંઘ પેદા કરે છે, અને એજ કારણ માટે ગરીબ લોકો પોતાનાં બચાં રડે નહી અને સારી રીતે ઊંઘી રેહે એમ સમજી અફીણ ખવડાવવાનું સરૂ કરે છે, એથી કોઇવાર તો એવા બનાવ બને છે કે તે લાંબી ઊંઘમાથી બીચારૂં બાળક કોઇ કાળે પાછું ઊઠતું નથી. મોટાં માણસ કરતાં કુમળાં બચાંપર ઘણાજ થોડા વજણમાં અફીણની જેહરી અસર થાય છે. જો એમ નહી થવું તો તે અગ્નાની લોકો દર રોજ એ પ્રમાણે અફીણ આપી કામપર જાય છે અને તેનું અકસર પરીણામ આંધળાંપણું નીપજે છે. આપણી ટાપુના નામીચા તબીબ ડાકટર કારટરના આંખનાં દવાખાનાંમાં એક કમકમાટ ભરેલો દેખાવ વારે ઘડીએ જોવામાં આવે છે અને તેનો ખુલાસો ડાકટર કારટર નીચે પ્રમાણે કરે છે. બાળકને ઉછેરવાને સારૂ અને બીજાં કામોને સારૂં દરરોજ વધારે ખોરાક અને તે વળી દીવ-

સમાં ઘણી વખત મળવો જોઇએ તેમ કાંઈ બનતું નથી, પણ ઉલટું અફીણથી તેના પેટ કબજ રેહે છે અને ભુખને વખત દુધ પુરૂં નહી પડવાથી તે તવાઈ જાય છે અને સારો દાહાડો જુકે છે. એવી નાકવતીની અંદર જે ભાગોમાં લોહી થોડું ફરતું હોય તેમનો નાશ થાય છે અને તેથીજ આખમાં ફુલું પડી તે સડી જાય છે અને ડોળો બાહાર નીકલી આવે છે. ગરીબ બીચારૂં પ્રાણી આખો જનમારો આંધલું થઈ પુરો કરે છે. ખચીત આગે દેખાવ ઘણો ડરામણો અને તેની સાથ દયા ઉપજાવનાર છે, ગરીબોને પોતાનાં પેટને સારૂં ધંધો કરવો જોઈએ. પણ જે વારે એ અફીણ ખવડાવવાની ચાલ જે લોકોમાં પોતનાં બચાંને પાલવાને માટે પુરતી શકતી હોય તેમનામાં ફેલાવો પામેલી હોય તો તે કેટલી ઠપકા ભરેલી છે તેનો વીચાર હમારા વાચનારાઓએજ કરવો. પારશીનુ બાળક રાતરે ઘણુંજ રડતુ હોય તો બેધડક તેની માએ અફીણ વેચાતું મંગાવી ખવાડે છે, પણ એવું જુજ ઠેકાણે બને છે. વાણીઆ ભાટીઆઓમાં તો એ સધારણ ટેવ છે. ગમે તેવા પૈસાવાલને અથવા ગરીબને તાંહાં બાળક જનમે એટલે તેને બાળાગોળી આપવા માંડે છે જેની અંદર અફીણનો અંમલ હોય છે. તેમા જો માતા નાદાન હોય અને એકાદ બે ગોળી વધતી પડી તો તેનુ જેહેર જલદી ચહડે છે અને બચું પોતાના જીવને માટે ઘબરાઈ જાય છે. એવાં જેહેરનો જો જલદી ઉપાય નહી કીધો અને બચાંને સુવાજ દીધુ તો પછી તેના જી-વની આશા રાખવામાં આવતી નથી. માબાપ પોતાનાં

છોકરાંનુ ભલુ સદા ઈછે છે પણ અગ્નાન પણે શતરૂની પેઠે તેના હકમાં ખરાબી કરે છે."

આજારી બાળકોની માવજત—આ દુનીઆની રચના તથા તે ખુદરતના આર્વીદની કરામત કાંઈ અજબ તરેહનીછે. એની અંદર તેણે તરેહેવાર ચીજો પેદા કીધી છે કે જે-માની ઘણીએક ચીજોનો ઉપીયોગ આપણને ખબર નહી હોવાથી આપણે એવુજ વીચારીએ છે કે તે નીરઉપીયોગી છે, ના એટલુંજ નહી પણ આપણને માણસની આંખથી તપાસતાં ઘણી એક ચીજો ખરેખર નુકશાન કારક માલમ પડે છે; અને જીયારે આપણ એવું વીચારીછ કે તે દયાળુ ઈશ્વર કે જે બધાં પ્રાણીઓનું ભલું કરવાને હંમેશ અંતી તથા તૈયાર હોએ છે, તે બાપ આવી માણસને દુઃખ દે-નારી ચીજો પેદા કરે તારે આપણી અકલ હેરાન રેહેછે, આપણાથી એક દગલું પણ આગળ વીચાર થઈ શકતો નથી અને આપણાથી જાણે એજગબી આપોઆપ એમ બોલાઈ જાએ છે, કે તે કીરતારની ખુદરત કાંઈ અજબ તરેહની તથા બેહદ ભેદ બરેલી છે. એ ભેદ એવો તો બારી છે, તથા એની ઉપર એવો તો પડદો ફરીવળેળો છે કે, તે ફોડી તેનો ખુલાશો કરવાને સરવથી સરસ ફીલસુફની તેજદાર કલમ તાકાદ ધરાવતી નથી, તથા સઊથી સરસ સાહેરની વેહંતી તથા ચંચળ જબાં લુલી તુતરી તથા ના હીમત થઈ જાય છે. જે સરવ દયાલુ બાપે મનુશ જાતનાં સુખ તથા મજાહને વાસતે હજારો ચીજો સરજાવેલી છે, તેણેજ મનુશ જાતનાં તરેહવાર દરદોની ઉત્પનતી પણ કીધી છે. એ દરદો કેટલાએક ચોકસ

ધારા તોડીવાથી ઘણું કરીને થાય છે; અને આપણ આપણી હઠીલાઈ, અજ્ઞાનપણા તથા બીજી ખામીથી તેમા અતીશય વધારો કરીએ છીએ. જે પ્રમાણે ભુખ્યાં-આને અન દેવાનું, તરશીઆની પીઆસ મટાડવાનું, તથા નાંગાંને વસ્ત્ર દેવાનું ઘણું મોહોટું તથા પુનનું કામ છે, તેજ માફક દરદીનાં દરદનું નીવારણ કરવું, તેનાં બીછાંનાં આગળ ખોટી રહી તેની જોઈતી માવજત કાંઈ પણ ઘો-ગાટ તથા નકામી ધામ ધુમ વગર બજા લાવવી, તેને ખુબ દીલાસો દેવો, તેની આગળ ધીમે પણ પીયાર ભ-રેલા અવાજે બોલવું ઈત્યાદી કામ પણ બહુ પુનનું ગ-ણાએ છે. એ કામ ઉપલાં તરણ કામ કરતાં વધારે કીરતીમાન છે, તથા એ કામ કરનારની દાદ તે સર્વનો સાહેબ ઘણી અછી રીતે પીછાણે છે. દરદી માણસની અછી રીતે ચાકરી કરવી ઘણી બીકટ છે, તેમાં અગત કરીને જો દરદી બાળકની ચાકરી કરવી પડે છે તો કોઈ કસાએલાં તથા ધીરજવાન માણસથીજ થઈ શકે છે, કારણ કે મોટાં માણસો કરતાં ન્હાંનાં છોકરાંઓમાં ઘણી તકેદારી, ધીરજ, તથા હુશીઆરી રાખવી પડે છે; તેમજ પોતે ઘણી અડચણ, નાખુશી તથા દુખ ખમીયા છતાં પોતાનો ચેહરો ઘણો હસતો તથા મીજાજ ઘણો ખુશ રાખવો પડે છે. સરવે માતાને પોતાનાં બાળકની દરદ વખતે સારી માવજત કેમ કરવી તે અશુશ શીખવું જોએ છે, કારણ કે જેટલો આધાર તે બાળકને સારૂં કરવાને વાસતે દવાઈ તથા ડાકટર ઉપર રેહે છે, તેટલો બળકે તેથીબી વધારે આધાર તેની સારી નરશી માવજત

ઉપર રેહે છે; વાસતે જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને દરદના જુલમી પંજાના દુખમાંથી જલદીમોકલાં કરવાની આશા રાખતી હોએ તેઓએ આએ નીચે લખેલી બાબદ ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું.

સઉથી પેહેલાં દરએક માબાપે આએ વાત ખુબ ઈયાદ રાખવી, કે તેઓની મોઠી તથા મુખીય ફરજ એ છે કે પોતાનાં બાળકને કાંઈ પણ દરદ નહી થાય તેવા ઉપાયો કરવા, અને જો જોઈતી સંભાળ તથા સાવચેતી રાખીયા છતાં પણ માંઠાં ભાયગે દરદ પેદા થાય તો પોતાના અરધા તથા વારે ઘડીએ નુકસાન કરે એવા ઉપાયો મુંકી દઈ કોઈ શીખેલા તબીબની સહલા લેવી. અલબતાં કાંઈ જુજ અડચણને વાસતે હમો ડાકતરને બોલાવવાની ભલામણ કરતા નથી; એવે પ્રસંગે કાંઈ ઘેરનો છાલોપાલો કરીયાથી તથા ખાધાપીધામાં પરેજી રાખીયાથી તેનું સેવટ આવશે. સઘલાં માબાપોએ તેમા અગત કરીને માતાઓએ પોતાનાં બાળકની તંદોરસ્તીમાં થતો ફેરફાર ઈયાને દરદની સરૂયાત માલમ પડે તેવામાંજ તેને પારખી કાહાડવાની હુશીયારી તથા સાહુચેતી રાખવી જોઈએ. દરદની સરૂયાતમાંજ દવા ઘણી જલદીથી તથા ફાએદા ભરેલી રીતે લાગુ પડી શકે છે, તથા બાલકને જલદી આરામ થાય છે, પણ જો તેને વધવા દીધા પછી દવા કરવાનું શરૂ કીધું તો તે ઘણું મચક આપતું નથી, અને બાલકને તથા તેની આસપાસનાને ઈજા તથા કંટાલો ખાવો પડે છે; ના એટલુજ નહી પણ કેટલાંએક દરદ એવાં આવે છે કે જેનો જો તરત ઉપાય કીધો તો ઠીક, નહી તો તે જીવની

ખુવારી કરે છે; વાસતે દરેક માતાએ અથવા જે બાઈના હસતકમાં છોકરાંની માવજત હોય તેને ઘણું સાવચેત રેહેવું જોઈએ છે. બાળક જ્યારે પુર તંદોરસતીમાં હોય ત્યારે તેની હાલત કેવી હોય છે તે તેને ખુબ ધ્યાનથી સંભાળી રાખવું જોઈએ છે. એ વખતે તેના શરીરના દરેક અવ્યય કેવી રીતે તથા કેટલી આશાનીથી કામ કરેછે તે તપાશી રાખવું જોએ છે, કે જેથી જ્યારે તેઓના કામની અંદર કાંઈબી ખળલ પોંહોંચે ઇઆને જારે દરદ ઉત્પન થાય તારે તરત તેને પીછાનવાને બની આવે. તેને ઈઆદ રાખવું કે બાળક જીઆરે તંદુરસત હોય છે તીયારે તે ચાલાક તથા હસતું માલમ પડે છે, તે પોતાની માએને તથા ઓળખીતાને જોઈ ને ખુશી બતાવે છે, તે સુસતી તથા ચીરડાઉ હોતું નથી, તે ઘણોવાર સુધી કજ ખાઈને રડીયા કરતું નથી, તેનું માથું ઘણું ગરમ હોતું નથી, અને જો તે છેક નાહાનું હોય છે તથા તેની ટાલકની ખોપરી પોચી હોય છે તો તેની અંદર ચોકસ વખત નાડીનીકાની એક મીનીટમાં ધબકારો થાય છે, તેની આંખ ચાલક તથા વગર ડોહવાએલી હોય છે, તેનો ચેહરો ખીલેલો તથા આસાની ભરેલો દેખાય છે ઈત્યાદી. અગર જો છાતી તથા તેની અંદરના ભાગોનુ કામ કેમ ચાલે છે તેતે તપાસી જોશે તો તેને માલમ પડશે કે એક મીનીટમાં ચોકસ વખત વગર હાંફવે તથા સેહેલાઈથી દમ ચાલે છે, એ દમ લેતી વખતે બાળકની છાતી ઘણી ઊંચકાઈ જવી નથી, તથા તેમાથી કઈ પણ મોટો અવાજ નીકળતો નથી. બાળકના પેટ તરફ નેધા કરતાં માલમ

પડશે કે તે કાંઈ ઘણું ફુલાએલું તથા ઢોલ જેવું હોતું નથી, તે આસતે રહીને દાબીયાથી તેને કાંઈપણ ઇજા થતી નથી, બાલકને પેટ સાફ આવે છે, ખોરાક બરાબર હજમ થાય છે, ઉલટી થતી નથી અથવા કોઈ વાર જરા સેહેજ સાજ થાય છે, તે સારીકાની ધાવે છે અને ધાવીયા પછી કાંઇ મરડાઈ મરડાઇને રડતું નથી; પીશાબ સાફ તથા કંઈપણ અડચણ વગર થાય છે ઈત્યાદી. વલી બાલકનું આંગ તપાસીયાથી માલમ પડશે કે તે ઘણું ગરમ તેમજ ઘણું થંડું નહી હોતું, તેની સપાટી સાફ તથા કંઈપણ કોહોવાટ અથવા ફોફયા વગરની હોય છે. વળી તે બાળક ઘણી અછી રીતે ઉંઘે છે, ઉંઘની અંદરથી ચોંકી ઉઠતું નથી તથા તેમાં દાંત કકડાવતું નથી ઇત્યાદી. પણ બચ્ચું જરા માંદું પડીયું એટલે તેની હાલતમાં એટલો તો ફેર પડી જાય છે કે તે કોઈ શાધારણ માણસને પણ માલ પડીયા વગર રેહેતો નથી. તેનો એક વખત હશામુખો તથા રમતીઆલ ચેહેરો હમણા ઉદાસ તથા ચીરડાઉ માલમ પડેછે, તેનું આંગ હમેશાના કરતાં ઘણું ગરમ થઈ આવે છે, તેની ભુખ ફુટી જાયછે અથવા કોઈ વાર તે હમેશાનાં કરતાં વધારે ધાવે છે અથવા ખાય છે, તે બેચેન તથા તાસવીસ કરે છે અથવા તો સુસત થઈ જોલીમાં મીટમાં હોય એમ પડી રહે છે, પેટ દાહાડામાં કોઈ વાર પાંચ સાત વખત આવે છે તો કોઈવાર બે તરણ દાહાડા સુધી કબજ રહે છે, કદાચ તે ઉલટી કરીયા કરેછે; આખો દાહાડો ઘણું કરીને તે રડીયા કરેછે તથા જો જરા સમજનું હોયછે તો તેને કાંહાં દરદ થાયછે તે પોતાના હાથે બતાવે છે. પણ આએ

વાત ઈયાદ રાખવી કે બચાંઓ વારેઘડીએ દરદની ખરી જગા બતાવતાં નથી, ઈઆને તેઓને ઝાઝી સમજ નહી તેથી પેટમાં દુખતું હોય છે તો કદાચ તેઓ માથું અથવા હાથ બતાવે છે. ઉપલી જુજ નીશાનીઓ ઉપરથી માતર એટલુંજ માલમ પડવાનું કે બચાંને કાંઈ રોગ થયો છે પણ તે કેઈ કીરામનો રોગ છે તથા કીયા ભાગપર થયો છે તે કાંઈ એટલા ઉપરથી ખબર પડવાનું નથી. પણ જો તે બચાંની માતા અથવા રખેવાલ હુશીઆર હશે તથા એવીશે વધારે સાવચેતીથી તપાસ કરશે તો તેને વધારે ખબર મલીયા વગર રેહેવાની નથી, જેમકે જો તે બચાંને કાંઈ પેટમાં દરદ થયું હશે તો તે ઘણો વાર સુધી મોટે મોટે તથા કળ ખાઈને રડે છે, રડતી વખતે આંખમાથી આંસુ ઘણાં પડેછે, રડયા પછી તે થોડો વાર નીરાશ થઈને પડે છે અને વલી ફરીથી રડવા માંડે છે તથા પોતાના પગ પેટ ઉપર ખેચી રાખે છે. એ શીવાએ બીજી ખબર તેનો જાહડો તથા પેટ તપાશીયાથી પડશે, જેમકે પેટ પોચું છે કે કઠણ તથા ફુલી આવેલું, જાહાડો કબજ છે કે હમેશ કરતાં વધારે આવે છે, તે પાતળો તથા વાસ મારે છે કે હમેશાની માફકનો છે ઈત્યાદી. અગર જો તે બાલકને કાંઈ છાતીમાં દરદ હશે તો તેનાથી બરાબર મોટે અવાજે રડાતું નથી પણ તે અમસતું કગણીયાં કરે છે તથા તેની આંખમાંથી કાંઈ આશુ પડતાં નથી, એ ઉપરાંત દમ લેતી વખતે તેની છાતી બહુ ઊચકાઈ જાયછે, ઠાંસો તથા દમ થાયછે તથા છાતી આપણા લોકો કેહેછે તેમ બોલે છે. અગર જો તે બાલકને માંથામાં દરદ થયું હશે

તો તે તાસવીસ ઘણી કરેછે અથવા તો સુસતીની કાની મીટમાં પડી રેહેછે, કોઇ કોઇ વાર એકાએક મોટેથી ચીચારી પાડી ઊંઘમાંથી ચોંકી ઉઠે છે, ઊંઘમાં દાંત કકડાવે છે અથવા બબડે છે, આંખ ડોહોવાઇ આવેલી હોયછે ઇત્યાદી. ઉપર કેહી તે શીવાએ બીજી હજારો નાંહાની નાંહાની બાબદો ધીઆનમાં રાખવી જોઇએ, તથા આપણા લોકો કેહેછે તેમ અણીથી તે પણી સુધીનો હીસાબ નખમાં રાખવો જોઇએ, કે જેથી બાલકની તંદુરસ્તીમાં જરાખી હાણી પોહોંચે તો તરત શોધી કાહાડી શકાએ અને દરદને તેની કલીમાથી ફુટતાંજ ઘટતા ઇલાજ કરી કચરી નાખવાને બની આવે.

દરદ પેદા થયાની આગમચ ઉપલી સંભાળ લેવી જોઇએ એટલુંજ નહી પણ તે સરૂ થયા પછી કેવા કેવા આકાર બદલે છે, તેની અંદર શું શું ફેરફાર થાય છે, તથા ચોકસ દવાઇ આપ્યાથી તેની ઉપર કેવી અસર થાય છે, તે બધું ઘણી સાવચેતીથી તપાસવું જોઇએ છે કે જેથી તે બાળકની તબીએતનો હીસાબ બીજીવાર જારે ડાકટર આવે તારે તેને સમજણ પડે એવી રીતે કેહેવાને બની આવે.

ડાકટરને દરદી માણસની ખરી તથા જોઇતી હકીકત કહ્યાથી કેટલો ફાયદો થાય છે તે વીશે અપણાં ઘણાં ખરાં લોક બીકકુલ અનજાણાં તથા બે દરકાર રેહે છે. કેટલીએક માતા પોતાનાં બાળકોની હકીકત એવી તો લુલી તુતરી આપે છે કે જેથી તે દરદ વીશે ચોકસ મત બાંધવાને વઇદને બહુ ભારી પડે છે. એવું માલમ પડે છે કે જાણે તેઓ એમ સમજતાં હોય કે બચાંને ડાકટર

આગળ લઈ જઈને ઉભું રાખીયું એટલે થયું પછી તે બધું પારખીને તેની દવા કરશે. જે બાઈઓ એવો વીચાર ધરાવે છે તેઓની એ મોહોટી ભુલ છે. તેઓએ જાણવું જોઈએ છે કે ખરી હકીકત તે ડાકટરનો જમણો હાથ છે, એથી તેને ઘણી મદદ મળે છે, કોઈવાર પોતાનાં મનની અંદર દરદની જાતી વીશે કાંઈક શક હોય છે તે દુર થાય છે, અને તેથી પોતાની દવા વધારે છુટ તથા હીંમતથી તે વાપરે છે. કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં દરદી બાળકોની ખરી હકીકત વીશે અને તેથી તેની તંદુરસતી વીશે એટલી બે પરવા રેહે છે કે આપુને તેઓની આળસાઈ વીશે અફસોસ કરીયા વગર ચાલતું નથી. કોઈ બાઈ પોતાનાં બાળકને ડાકટરને તાંહાં લેઈ જાય છે, અને તેને પેટ આવે છે અથવા એવીજ બીજી અધુરી હકીકત કહી પછી તેનો હાથ લાંબો કરી ડાકટરને આપે છે, મતલબ એટલી કે ડાકટર તેની નાડ જોઈ બાકીનું બધું દુખ પારખી કાહાડે, અને તેને હકીકત કેહેવાની કાંઈ જરૂર રેહે નહી. તેને જ્યારે પુછવામાં આવે છે કે બાઈ એ બાળકને કીએ દહાડેથી પેટ આવે છે તથા ચોવીસ કલાકમાં કેટલાં તથા કેવાં આવે છે, તેને બોખાર આવે છે કે નહી, અગર જો આવતી હોય તો તે કયારે આવેછે? ઈત્યાદી, તીયારે તે ઘણીજ બે પરવાઈથી જવાબ વાળે છે કે પેટ તો હોંજીંઆં આઠ દશ દહાડા થયાં આંવતાં હશેજ તો, (કાંઇ ચોકશતો મળે નહી, કીયા કલાકે તો રહ્યું પણ કીયે દહાડે સરૂ થયાં તેનું ઠેકાણુંબી નહી) આખા દાહાડાંમાં કેટલાં પેટ આવે છે તે કોઈ ગણવા તથા યાદ

રાખવા બેરો છે કે ! હોંજીઓ ખાઇને હગીયા કરે છે તે આખો દહાડો એની પછવાડે કોણ ધકેલા ખાયા કરે ! વળી પેટ કેવાં આવેછે તે કોણ જોવા જાએ, તથા હોંજની નનામી આવે છે કે નહી તે તો માલમ પડતું નથી, પણ રાતરે દીલ જરા ઉનું તો લાગે છે, પછી તો તમે જાણો, તમુને નાડમાં માલમ પડે તે ખરૂં. એવી ભાગી તુટી તથા નકામી હકીકતથી ડાકટરને કાંઇ પણ મદદ મળતી નથી, અને પછી પોતાની તપાસ ઉપર જેટલો આધાર રખાઈ શકાય તેટલો રાખીને તે દવાઇ આપે છે અને પછી જો તે બાળકને જલદી આરામ નહી થાય તો તેમાં તેનો તકશીર શું ? અગર જે બાઈઓને યાદ નહી રેહેવી હોય, તેઓ જો એક કાગજના કટકા ઉપર આખા દાહાડાંમાં બાલકની હાલતમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે જો જરા લખી લઈ ડાકટર ફરીથી આવે તીવારે તેની આગલ કહી અથવા વાંચી સંભલાવે તો અવીશય ફાયદો થશે. ડાકટરને પોતાના દરદીના માબાપથી આવી ઉપયોગી મદદ મલીયાથી તેની ઘણીએક મેહેનત તથા ઇંતેજારી ઓછી થાય છે, બચાંનાં દરદ ઉપર વધારે ધોઆન અપાય છે, કે જેથી તેને જલદી આરામ થાયછે, અને જેનો ફાયદો માબાપોનેબી કાંઈ થોડો થતો નથી. અગર જો ઉપલી કીશમની બાઈઓને લખતાં નહી આવડતું હોય તો જરા તશદી લેઈ કોઈ પાશેથી લખાવી લેવું. અગર જો એબી નહી બને અને જો પોતાની યાદ દાસત બહુજ ખરાબ હોય કે ચોવીશ કલાકનુંબી યાદ નહી રેહેતું હોય તો બચાંની માવજતનું કામ પોતે છોડી દેઈ કોઈ એ

કામની અંદર લાયક હોય તે માણસને સોપવું; અને એ જેમ જલદી થાય તેમ વધારે સારૂ.

જે પ્રમાણે ઠોઠ બાઈઓથી ડાકટરને કંઈ મદદ મળતી નથી, તેજ પ્રમાણે જે બાઈઓ હકીકત આપતાં અતીરા અટાહેલું તથા નકામું પીંજન કરેછે, તેઓથી ડાકટરને બહુ કંટલો ખમવો પડે છે. દરદની હકીકત આપવી તે જેમ બને તેમ થોડા બોલમાં પણ સમજ પડે તેવી રીતે, અને વળીતે જેટલી જરૂર હોએ અથવા ડાકટર માંગતો હોએ તેટલીજ. પણ એને બદલે હકીકત કેહેતી વખતે કેટલીએક વાર મગતરાંનુ મગરમછ બનાવી દેતાં ઘણાંલોક સમજતાં નથી એ તેઓની મોહોટી ભુલ છે. દરદની હકીકત સહરાવીને કહ્યાથી આપંદે ગેર ફાયદો બચાંને થાએ છે, તે એ રીતે કે અગર જો ડાકટર વધારીને કહેલી ખબર ઉપર આધાર રાખીને ચાલે છે તો તે સમજે છે કે દરદ ઘણું કઠણ છે અથવા ઘણું ફેલાઇ ગએલું છે અને તેથી તે વધારે જાલમ તથા વજનમાં વધારે દવાઈ આપે છે કે જેનું પરીણામ માંઠું નીપજ્યા વગર રેહેતુંજ નથી. સહરાવીને હકીકત કેહેવાની ચાલ પારશી સ્ત્રીઓમાં ઘણી જોવામાં આવે છે, જેમ કે ડાકટર મરૂં જરા મારા પીરોરાંને જોવોની, એને કાલનાં પેટ આવે છે, વેલાની પાછી વેળા થઈ તોબી હજુ પેટ આવીયા કરે છે, પેટને મોડાંનો તો કાંઈ સુમારજ નથી, હોજીઆં રાત અને દીવસ ચાલુજ છે (જીયારે આખા દાહાડામાં કદાચ છ સાત પેટ આવીયા હશે) પેટને વાટે એકેક હાંડો પાણી પડે છે, હોજીસું એટલું બધું કાંહાં ભરાઈ રહ્યુંતું, (કદાચ બધી વખતનાં પેટ

મલીને ૫ શેર પાણી નહી થયું હોય તીયારે) વલી એટલાં પેટ આવેછે તોખી પેટ તો હોંજીયું હજુર ઉરપુર જાયછે, તથા ઓગ્મે ફાટી જાય તેવું તણાઇને ઢોલ જેવું થયું છે, ખાવું પીવું તો બધું મુકી દીધું છે, આખા દાહાડામાં અનાજનું એક તણનું પણ તેના પેટમાં જતું નથી (જીયારે કદાચ કાંજીના પાંચ ચાર ચમચા તેણે પોતાની ભુખ પ્રમાણે લીધા હશે.) એજ પ્રમાણે બીજી ઘણી એક હકીકત કેહેતાં તેઓ અતીશય શાહરાગાતવાપડેછે, જેમકે બોખાર વીશે કેહેતાં તેઓ બોલેછે કે તાપ તો એવી ઈશટરાંગ કે જાણે ધાંણી ભુજાએ તથા આપણુ દીલશે દીલ લાગે તો બલી જાય એવી; વલી ઊંઘને વીશે તેઓ હકીકત આપે છે કે આખો દાહાડો ને રાત આંખ સાથે આંખ લગાડતુંજ નથી (જો કે દાહાડામાં કલાક અરધો કલાક તથા રાતરે જરા એથી વધારે વખત તે બચું આરામ લેતું હોય તોપણ). વલી તેઓ પોતાના સ્વારથને વાસ્તે પણ ખરેખર બેવકુફીથી વારે ઘડીએ બોલે છે કે માઓ એ જીભરાયાનો હાથ તો એવો હલકો છે કે એક દાહાડાની દવાઈની અંદરજ બચાંઓને હુશીયાર કરી નાખે છે, મરૂ મારા નાદરશાહાની છોકરીને છેક બેહાલ હતા તે એવણે જીભરાયા એ સારૂં કીધુંતું, મરૂ ડાકટરજી મારા પીરોશાને જરા બરાબર ધીઆન દઇને તપાશી સારી જેવી દવા આપજો કે કાલે પાછુ આવવું પડે નહી ઇત્યાદી. એ શીવાય તેઓ બીજું ઘણું કંટાલો ઉપજાવે એવું તથા નકામું ટાહેલું તથા શાહરાગાત કરે છે કે જે શાંભળતાં ડાકટરને ખરેખર ભારે કંટાલો ઉપજે છે. એ વગર

ઉપીયોગની તથા કંટાલો ઉપજાવે એવી શાહરાવીને હકીકત કેહેવાની રીત ઘણી નુકશાનકારક છે વાસ્તે તે જેમ બને તેમ જલદી જતી રેહેવી જોઈએ છે.

આગળ કહ્યું તેમ એક માતાની પોતાનાં બાલક તરફ સઉથી મોહોટી ફરજ એ છે જે તેને દરદ નહી થાએ એવા ઉપાયો હમેશ વાપરવા, અને જો માંઠાં ભાએગે દરદ ઉત-પન થયું તો તેની સારી તથા ઘટતી માવજત કરવી. દરદને સારૂં કરવાની ફરજ તેની નથી, તે ફરજ કોઈ શીખેલા તથા પોતાની ખાતરીના ડાકટરને શોંપવી. એક વખત આપણી પસંદગીના ડાકટર ઉપર વીશવાસ રાખીયા પછી આપણી અઈન ફરજ છે કે તેની ઉપર પુરતો બરોશો રાખવો જોઈએ તથા તે જે જે ઉપાયો કેહે અથવા કરે તેને ઘણાં માન સાથે આધીન થવું જોઈએ; પણ કેહેવાને અતીશય દલગીરી લાગે છે કે દેશી લોકો તેમા અગત કરીને તેઓની ભોલી તથા અજ્ઞાન ઓરતો એ વીશે અ-તીશય બેદરકારપણું તથા ગેરવાજબી છુટ વાપરે છે. તેઓ આજે એક ડાકટરને બોલાવે છે, અને ચોવીશ કલાકની અંદર તેને રદ કરીને બીજાને, અને વલી તેને રદ કરીને કદાચ તરીજાને બોલાવે છે. પેહેલા તથા બીજા ડાકટરને પુરતી રીતે તપાશીયા તથા કઈપણ કારણ વગર રદ કરી-યાથી તેઓ તેને કેટલું ખરાબ તથા દુખ લગાડે છે તેની તેઓ કંઈ પણ દરકાર કરતાં નથી, બલકે એવું સમજતાં હોય એમ દેખાય છે કે કોઈબી ડાકટરને બોલાવી તેને તરત વગર કારણે રદ કરી અપમાન આપવાની તથા દુખ લગાડવાની તેઓને છુટ છે. પણ એ તેઓનો વીચાર

કંઢંગો તથા હલકો છે, વાસતે તેને જલદીથી રદ કરવાની હમો અમારી શાણી બાઈઓને ભલામણ કરીએ છે. આ વાત ખરી છે કે જીયારે તેઓનું પીયારૂં બાલક, અથવા કોઈપણ સગું આજારી પડેલું હોયછે, તીયારે તેઓને તેની તંદરોસ્તીને ખાતર બહુ ઇંતેજારી રેહેછે, પણ એ ઇંતેજારીમાં બીજા તરફની સભીયતા તેઓને વીસરી જવી જોઈતી નથી, અને એક વખત પુરતું ડાહાપણ ખરચી આપણા ધારીયા પ્રમાણે હુશીયાર ડાકટરને બોલાવીયા પછી તેને દરદ ઉપર પોતાની દવાઇનો મારો ચલાવવાને પુરતી જોગવાઇ આપીયા વગર, તથા તેની કાંઈ પણ મોટી ખામી તથા ભુલ વગર એકદમ રદ કરવો એ સારાં માણસની આબરૂને છાજતું નથી. એક વખત એક ડાકટરને વગર કારણે રદ કીધાથી, બીજાને કંઈ પણ લુલાં તુતરાં કારણ વગર પણ રદ કરવાને તેઓને આંચકો લાગતો નથી, અને એ પ્રમાણે ડાકટરોની એક પછી એક બદલી થયાથી આપણા લોક કેહેછે તેમ બચ્ચાં ઉપર ચુથણા વધારે પડે છે. અંગરેજોમાં એક સાદી કેહેવત છેકે ઘણા બવરચીઓથી સેરવો બગડી જાયછે, તે પ્રમાણે બીચારાં બાળકની હાલત, ફેરફાર તથા કોઇવાર કદાચ તદન ઉલટીજ દવાઇથી બીગડી જાયછે. કેટલાંએક માણસો, તેમાં ઘણું કરીને કેટલીએક અનસમજુ તથા મગરૂબ પારશી સ્ત્રીઓ, ઘણા ડાકટર બોલાવવા તથા ઘણા ડાકટર બદલવામાં મોટું માન તથા આબરૂ સમજે છે, પણ એ તેઓનો તુંદ વીચાર કેટલો નુંકસાન કારક છે તે વીશતારીને કેહેવાની જરૂર નથી. ડાકટરને ઘડી ઘડી બદલવાની માબાપોને

તેઓના સગાવાહાલાં તથા પાડ પડોશીથી ઘણીજ ઉશ્કેરણી થાયછે તે ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. એક બાઇ પોતાની પડોશણના છોકરાને જોવા જાયછે, તે વખતે તેની ખરી મતલબ તદન ભુલી જઇને પોતાની તરફનું ઘણી વાર નકામું, તથા કેટલીએક વાર ખરેખર નુકશાનકારક ડાહેલું કરેછે. ઘરમાં દાખલ થતાંજ તે દરદી બાલક આગલ ધશીને જાયછે અને પછી ધભરાટ તથા બીહીક ભરેલા ચેહેરાથી તે બાલક તરફ જોઇને પોતાના ટુંક મગજમાં જે જે વેહેમી તથા અણઘટતા વીચારો આવે તે તેની હજુરમાં બોલેછે, જેમકે—વાએવાએ, દરદતો ઘણું વધી ગએલું દેખાય છે, કીઆ ડાકટરની દવા કરોછો, હોજીઆ એટલા દાહાડા થયા કાંઇપણ ફેર મલે નહી, ફેરતો રહ્યો પણ દહાડે દહાડે ઉલતો દુશમેન લેવાતો જાય છે. હું ધારૂછ કે એની મમાઇ બપાઇને કાંઇ બાહરનું છે, અને અંગરેજી ડાકટરોને મોડે ધુળ, તેઓ એમાં કાંઇ સમજે નહી. આએ આયા કે જરા પેટ જોયું, જરા જીભ જોઇ, ધુળધમારો લખી આપીયો કે ચાલીયા, પછી દીલમાનું અંગરેજી દવાથી હોજીઉં ઉલટું છેડાએને જીભરાયા ને અંકુલાયા કરે. એ ડાકટરોના કરતાં આપણા ગામકી સારા વાસતે માએ એ બધું તમે મુકી દઇ જલદી ઇચ્છા પોરીઆને બોલાવો કે તે જરા ટપકો તથા વાળેલા દાણા જોશે અને પછી તેના ધીયાનમાં આવશે તેમ ઝાડો પીછી કરી એક બે પડીકાં તથા દોરો ચીઠી આપશે તો એ બધું દુખતું દફે થઇ જશે. ઉપલી બાઇ ગયા પછી બીજી જે બાઇઓ જોવા આવેછે તે જોકે એટલા વેહેમી વીચારો

જણાવવી નથી તોપણ પોતાની તરફથી બીજી બલામણ કરવાને તે ચુકતી નથી. તે પેલા ડાક્ટરની બદલી બીજા પોતાના પક્ષના ડાક્ટરની હદથી જાદા વખાણ કરી તેને બોલાવવાની ખુબ બલામણ કરે છે; પણ એટલામાંજ કાંઇ પત્યું નહી. એપછી બીજી જે જે બાઇઓ જોવા આવે છે તેઓ કંઇ કંઇ વીચાર આપી જાએ છે. જો ડાક્ટર ઘણી નાહાની ઉમરનો હોયછે અથવા તરતનો પ-સાર થયલો હોયછે તો ઉપલી બાઇઓ વધારે છુટથી બોલેછે—ઓવાએરે આજ કાલના છોકરાઓ તેબી ડાક્ટ-રમાં કે, હોબ્યાં એને તે શું એવાં એવાં દરદ જોયાં હશે તથા દવા તે શું જાણતો હશે; માએ એને જરા પુછો તો ખરાં કે એ દરદ સરદીનું છે કે ગરમીનું, મને તો કંઈ એની દવા ઠીક લાગતી નથી; મારા સોરાબશાના છોકરાનેબી એવુંજ વીચીકુંટુ તીવારે મોટા ડાક્ટરને બોલાવીયો તો વી-યારે તેણે જે દવા આપી હતી તેમાં અને એમાં તો આ-સમાન જમીનનો ફેર છે, વાસતે મારૂં કહ્યું માનો તો એની દવા રેહેવા દેવો અને જે હું દવા કેહું તે આપો; નાહા-નલેથી મોટી થઈ તાંહા સુધી હોબ્યાં એવાં દુખ જોતાં જોતાં હવે તો સીનાબી સડી ગયાં તથા કલેજામાં કોચ પડીયાં છે, અને એ ડાક્ટર અસતો બોબમાંથી ફુટછે તેટલાંમાં તે શું બધું જોઈ શીખી લીધું હશેવાલી. પણ એવી અણસમજુ સ્ત્રીઓની એવી વાતથી માબાપોએ છે-તરાવવું નહી. તેઓએ જાણવું જોઈએ છે કે અકલ વરસની સાથે કાંઈબી સંબંધ રાખતી નથી, એક દશ વરસનો ચંચલ છોકરો પચાશ વરસના બોયર મરદ કરતાં

વધારે ફાવી નીકલે છે. વલી આગ્મે પણ ખુબ ધ્યાદ રાખવું કે ડાકટર ગમે તેવી ન્હાની ઉમરનો હોય તોપણ તેને દરદ વીશે અતી ધણી માહીતગારી હોયછે, તેણે બે-હદ રોગોને જુદજુદા આકારમાં વારે ઘડીએ જોએલા હોયછે, તે રોગોને તેણે પોતાનાં જ્ઞાનના બલથી તથા મોટી માહીતગારીવાલા હુશીઆર ડાકટરોની મદદથી બહુ ધોઆ-નથી તપાશીયાં હોયછે, જુદાં જુદાં દરદો શા શા કારણથી ઉતપન થાયછે તે તેને ખબર હોયછે, ચોકશ દરદની વખતે કીઓ ભાગ બગડે છે, તેની અંદર શું શું ફેરફાર થાયછે, તે અને તેવી દરદને લગતી બીજી હજારો નાહાની પણ અગતની બાબાદો વીશે શઉથી નાંહાનામા નાંહાના ડાકટ-રને પણ ઘણું જ્ઞાન હોયછે કે જેમાંનું દમડી ભાર પણ પેલી અજ્ઞાન તથા વેહેમી બાઇને ખબર નથી. એ ઉપ-રથી સાફ માલુમ પડશે કે ગમે તેવી અજમાએસ વાલી શો વરશાની બુઢી ડોશી હોય તેના કરતાં સઉથી નાંહાનામાં નાંહાનો ડાકટર કંઇ પણ દરદને વધારે આશાનીથી શાફ કરી શકશે. દરદી બાલકોને જોવા આવનારી સ્ત્રીઓના ઉપલા અણઘટતા વીચાર તથા ગેરવાજબી બલામણથી તેના બીચારાં ઇંતેજાર માબાપો બેહદ ફીકર તથા અંદેશામાં પડે છે, પોતાના ડાકટર ઉપરથી કોઇ વખતે ઘણીજ નાખુ-શીથી વીશવાશ ઉઠાવી લેછે અને પછી કોઇ અણસમજુ વેહેમી તથા નાડી વઇદના અસતકમાં પોતાનાં છોકરાંને આપેછે. અલબતાં બચાંનુ દરદ ઘણું જોરમાં એથી વધી પડે છે, અને પછી ફરીથી અંગરેજી શીખેલા ડાકટરની મદદ લેવાની તેઓને બારે શરમ સાથ ફરજ પડેછે. એ

અને એવીજ કીશમના બીજા બેહદ દાખલા પારશી કુટું-બમાં વારે ઘડીએ બને છે, એ વાત ઘણી દલગીરી તથા સરમ ભરેલી છે; દલગીરી ભરેલી એટલા વાસતે કે એથી આયંદે બીચારાં નીરદોશ બાલકને અતીશય ખમવું પડે છે, તથા સરમ ભરેલું એટલા વાસતે કે શાણી બાઈઓ તથા ગ્રહમથો એ રીત ખરાબ છે એવું જાણ્યાં છતાં તેને ચાલવા દેછે.

વલી આપણી ખાતરીના ડાકટરનો હાથ પકડ્યા પછી તે જે કેહે તથા જે દવા આપે તે ઉપરાંત બીજું કાંઈબી કરવું નહી તથા કાંઈ બીજી દવા આપવી નહી. પણ એ ગુણકારી ચેતવણી ઉપર દેશીઓ, તેમાં જરૂર તેઓની ભોલી સ્ત્રીઓ ઘણુંજ થોડું બલકે કંઈ ધીઆંન આપતાં નથી. તેઓ એક હાથ ઉપર ડાકટરની દવા પાય છે અને બીજા હાથ ઉપર કોઈ બીજા નીમ હકીમનો છાલોપાલો કરે છે. એ કામની અંદર પણ માબાપોને પાર પડોશીથી ભારે ઉશકેરણી મળે છે. તેઓને ચોતરફથી એલતેમાશ થાયે છે કે તમો ડાકટરની દવા કરોછો તે સુખેથી કરો, પણ જરા હમારા હકીમજી ઓસડ આપે તેબી તો તપા-શો, એની દવા એવી છે કે તે તમારા ડાકટરની દવા ઉપર પણ અપાઈ શકાએ, અને વળી તમે તમારા ડાકટરને કેહેતાં નહી કે પછી તેને શું માલમ પડવાનુ છે. બીચારી મા-તાને એક તો પોતાનાં બાળકની તંદરોસતીને વાસતે બેહદ ઇંતેજારી હોયે છે, અને તેવામાં જારે ચોતરફથી એકની એકજવાત સાંભળેછે તીયારે તે હારખાઈ પેલા હકીમની દ-વાપણ પોતાનાં બાળકને ડાકટરની હરૂએ પાયે છે. એથી

સોમાં નેવુ હીશે તે બાળકની તંદરોસ્તીમાં બીગાડો થતો જાયે છે, કે જેનાં કડવાં ફળ તે માતાને વગર વાંકેપણ માતર પોતાનાં અગ્નાનપણેથી ચાખવાં પડે છે. એવે પ્રસંગે આજારી બાલકના માતપીતાઓ ઘણી કઢંગી હાલતમાં આવી પડે છે, એક હાથ ઉપર ડાકટરનીજ દવા કરવાને તેઓ પકો ઇરાદો રાખે છે, પણ બીજા હાથ ઉપર જીઆરે, તેઓને હકીમજીની દવા આપવાને બેહદ ભલામણ થાયે છે તીયારે લાલચમાં પડી જો તે દવા આપે છે તો તેનો તેઓને પાછળથી પસતાવો કરવો પડે છે, અને જો નથી આપતાં અને જો તેઓનું બાલક માંદાંનરીબે વધારે હેરાન થતું જાયે છે તો તેઓના મનમાં ખોટો વસવસો રહી જાયે છે. તીઆરે તેઓએ શો રસતો પકડવો? સઉથી ફાયેદા ભરેલો ઉપાયે એકે જે જે હકીમો તથા દવાવીશે તેઓને એલતેમાસ થાએ તે ઉપર પોતાની સમજમાં આવે તેમ અમલ કરવો નહી પણ એ બધી હકીકતથી પોતાના ડાકટરને વાકેફ કરવો અને પછી તે ઉપાયો કામે લગાડવાની તેની પરવાનગી માંગવી. અગર જો તે ઉપાયો તેની નજરમાં દુરૂસ્ત આવે અને જો તે વાપરવાને રજા આપે તો તેના હુકમ મુજબ વાપરવા. અગર જો એ ઉપાયો કોઇબી વાંધા ભરેલા હશે તો તેનાપાડશે અને એક વખત તેની પરવાનગી નહી મલી કે પછી તે ઉપાયો બીલકુલ તથા તરત રદ કરવા. ઘણી બાઇઓ એમ બીહીએ છે કે એક ડાકટરને બીજા ડાકટરની શહલા અથવા દવા વીશે કહીશુ તો તે ગોશો કરશે, એવું ધારીને એવીશે તેઓ તેને કેહેતી નથી, પણ એ તેઓની ફીકર વગર આધારની છે. કોઇ પણ

શીખેલો તથા શાણો ડાકટર બીજાની મસલત તથા એલ-
તેમાશ કદી પણ ધીકારી કાહાડશે નહી, પણ તેના બદ-
લામાં જો તે મસલત સારી હશે તો મોટા માનસાથે કબુલ
રાખી તેપ્રમાણે ચાલવાને પોતાનાં ઘરાકને ભળામણ કરશે.
વાસ્તે દરેક માતાને હમારી એટલી અરજ છે કે ડાકટરના
ફરમાવીયા ઉપરાંત બીજું કાંઈ પણ કરવું નહી અને બી-
જાઓની તરફથી જે જે એલતેમાશ થાય, તથા પોતાને
જે જે સારા ઉપાયો સુજે તેથી ડાકટરને વાકેફ કરવો.
અગરજો એ સુચના સારી હશે તો ડાકટર પોતા ઉપર
તમારો ભારે ઉપકાર થયલો શમજશે. પણ ઈયાદ રાખવું
કે આશીબાઈઓ તથા કોલાઈ ફુઈઓ જેવી વેહેમી સ્ત્રીઓ
આવી તેઓને બેવકુફ તથા હસવા સરીખી એલતે-
માસ કરી જાય તેવીશે વારે ઘડીએ ડાકટરનું મત પુછી
તેને અમસતો કંટાલો તથા મેહેનત આપવી નહીં. આ-
ટલો શરૂઆતનો ખુલાસો કરીયા બાદ હવે હમે હમારી
પેહેલી મતલબ ઉપર જઈએ છે.

બાલક આજારી પડયું કે તેવુંજ જો બને તો બચીત
બીજા એલાહીદા ઓરડામાં રાખવું. એથી બે જાતના
ફાયદા થાયછે, એક તો એ આજારી બાલકનેજ, અને તે
એકે તાંહાં તેને ઘણો ઘોંગાટ તથા બીજાં બચ્ચાંની મસતીથી
કંટાલો ઉપજતો નથી, અને બીજો એકે જો તે દરદ ઉડતું
હોય જેવું કે સહીયડ અથવા ગોવરૂ તો તેને જુદું રાખીયાથી
બીજાં બાલકો તેનેથી હલાક થતાં નથી. હરકોઈ ઓરડામાં
રાખીયું હોય તાંહાં આજારી બાલકને ખુલી હવા ઘણીજ
જરૂરની છે, વાસ્તે તે ઓરડો એવો જોઈએ કે જાંહાં તાજી

હવા આવજાવ કરતી હોય તથા ખરાબ વાસ નીકળતો નહી હોય. તે ઓરડામાં બનેતો ચુલો સલગાવેલો નહી રાખવો તથા તાંહાં ઘણાં માણશોએ એકઠાં થવું નહી કારણકે તેથી તે ઓરડાની હવા ગરમ તથા બીગડી જાય છે. અગરજો તે ઓરડામા રોશની ઘણી આવતી હોય તો બારી અથવા બારણાં જરા વાંકાં કરવાં અથવા તેઓ ઉપર ચક નાખવા, કારણકે ઘણી રોશનીથી આજારી બાલક કંટાલે છે, તેમાં અગત કરીને જે બાલક માંથાંના દરદથી આજારી હોયછે તેનાથી તો ખુબ રોશની મુદલ ખમાતી નથી. પણ ઉપર જરા બારી બારણાં વાંકાં કરવાં કહ્યાં છે તે ઉપરથી કાંઈ એમ નહી સમજવું કે તેઓને એકદમ બંધ કરી અંદરની હવાને ખરાબ કરી નાખવી, અથવા તો જે પારણામાં તે બાલક શુતું હોય તે પારણાની આસપાસ જાડી કુરતણી લપેટી તેને અંદર ગુંગલાવી નાખવું. માતર ઓરડાની અંદર જાંખી રોશણાઈ આવે એવું કરવું પણ બાહેરની ખુલી હવાને સેહેલથી અંદર દાખલ થવાને કંઈ પણ અટકાવ કરવો નહી. તે ઓરડામાં જેમ બને તેમ થોડો તથા અગતનોજ સામાન રાખવો તથા તાંહાં તે બાલકના બે તરણ અતલગનાં માણશ શીવાય કોઈને જવાનો હોકમ આપવો નહી.

આજારી બાલકને આરામએસ ઘણી અગતની ચીજ છે વાસ્તે તેના ઓરડામાંજ નહી પણ આખા ઘરમાં ઘોંગાટ તથા દોડધામ થોડી થવી જોઈએ. તે ઓરડાનાં બારણા બારી વારે ઘડીએ તથા મોહોટેથી ઊઘાડ ઢાંક કરવાં નહી તથા તે ઓરડાની અંદર વારે ઘડીએ આવ

જાવ નહી થાય તેટલા વાસ્તે બાલકને અગતની સઘલી ચીજ તેમા એક જગ્યાએ ઉંચી રાખવી, અને માતર દવા પાવા જેવાં હલકાં કામને વાસ્તે આપણા લોક જે મોઠી ગડબડ કરી મુકે છે જેમકે એકને પેલા ઓરડામાંથી ચ- મચો લાવવા મોકલે છે, બીજાને કહેછે કે બાહેરથી પાણી લાવ, તરીજાને ઉંચી અભરાઈ ઉપરથી ગલાસ પાડવા ફરમાવે છે, ચોથાને પુછે છે કે પેલી દવાઇની શીશી અહીંથી કાંહાં મુકી દતીપાદી, તેમ કરવું નહી, પણ એક ટેબલ અથવા પેટી ઉપર કાંઈ કપડુ પાંથરી (કે જેથી ઉચકતાં મેલતાં કાંઇ અવાજ નહી થાય) તેની ઉપર દવાની શીશી, ગલાસ, ચમચો, ચાહે અથવા કાંજીનું કપ તથા એવીજ બીજી ચીજ કે જે વારે ઘડીએ જોઇતી હોય તે તથા તે સાથ એક યા બે સોજા હાથ લુછવાના કટકા તથા એક વાસણમાં થંડુ તથા બીજામાં ગરમ પાણી ભરી તે ટેબ- લની તલે મુકયું હોય તો આજારી બાલકની માવજત કર- કરવાનું કામ બહુ સેહેલું થઈ પડશે અને તેથી બેહદ ફાયદો થશે. જે ઓરડામાં આજારી બાલકને રાખ્યું હોય તેમાં ધપકારો થાય એવી રીતે જોરથી ચાલવું નહી તથા તાંહાં મોટે શાદે વાત કરવી નહી, પણ ઇઆદ રાખવું કે છેક ઝીણે શાદે એકએકના કાનમાં ગુસગુસ કરવું નહી કેમકે એથી આજારી માણસને વધારે કંટાલો છુટે છે તથા તે વધારે ઉસકેરાએ છે.

આજારી બાલકને ટેમેટેમ તથા કહી હોય તેટલી દવા આપીવાથી ઘણોં ફાયદો થાય છે, પણ એવીશે દેશીઓ ઝાજી દરકાર રાખતા નથી. કોઈવાર બબે કલાકે જરા

જરા દવા આપે છે અને કોઈવાર તરણ ચાર કલાક જવા દઈ બે તરણ વખતની દવા સાથે પાઈ દેછે. કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી કે એથી અતીશય નુકસાન થાયછે. બીજી અણઘટતી તથા નુકશાનકારક ચાલ દવા આપતી વખતે માબાપો, એ ચલાવે છે કે જેટલી દવા ડાકટરે આપી હોય તેટલી તેઓ પાતાં નથી, પણ તેમાની થોડીક પાઈ બાકીની બચાંની અલાબલા ગેઈ એમ કેહીને ઢોળી દેછે. ઘણું કરીને દવા પાવાની મતલબને વાસ્તેજ બચાંને ઊંઘમાથી ઉઠાડવું નહી, પણ જો ડાકટરનો હુકમ એવો હોય તો બેલાશક તેમ કરવું. આજારી બચાંને ઊંઘમાંથી ઉઠાડતાં જરા સંભાળ રાખવી જોઈએ છે, અનજાણા માણશે તેને કદી ઉઠાડવું નહી પણ જે તે બચાનું અતલગતું હોય તથા જેને તે બાલક ચાહાતું હોય તેણે પેહેલે જરા તે બાલકને આસતે રહીને હાથ લગાડી અથવા હલુથી હીલવી જરા સજાગરૂં કરવું પછી તેને ઘણા ધીમાં તથા પીયાર ભરેલા અવાજે બોલાવવું કે પછી જો તે બચું અશીલ હશે અને તેનામાં શકતી હશે તો પોતે ઉઠીને બેસસે.

બાલક જે વખતે આજારી હોય તે વખતે જેમ તે ઘણું નહી રડે તેમ કરવું કારણકે ઘણો વાર તથા ઘણા જોરે રડયાથી દરદના જોરમાં વધારો થાયછે. અગર જો તે ઘણું ન્હાનું હોય તો તેની આગળ કાંઈ ચલકતી રમવાની ચીજ મુકવી, અથવા તેને હાથમાં લેઈ જરા આસતે આસતે હીલવતાં ઓરડામાં ફરવું, અથવા જો તે સમજતું હોય તો તેને કાંઈ પીકચરની આરશી અથવા નાહાની પીકચરની ચોપડી આપવી અથવા તેની આગળ કાંઈ

બચાંની રમુજી પણ નીરદોશ વાત કરવી કે જેથી તેનું મન વેરાશે અને તેના દુખનું જોર અરધુ નરમ પડશે. તેની આગળ હરગીજ દલગીરી તથા ગુસા ભરેલો ચેહેરો રાખવો નહી કેમકે એથી તેના મન ઉપર અને તેટલા વાસ્તે તેના દરદ ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાયછે. હસમુખા ચેહેરાથી તથા પીયાર ભરેલા બોલોથી ઘણું સુખ તથા દીલાસો ઉતપન થાયછે તથા દરદનું જોર નરમ પડેછ તે સરવ શાણાં માણશોને ખુબ રોશન છે.

આજારી બાલકને નવડાવવું.—બાલક આજારી પડેછે તીયારથી તે છેક તેને આરામ થાય તાંહાં સુધી ઘણું કરીને દેશી લોકો નહવાડતાં નથી એ તેઓની મોટી ભુલ છે. બાલક જે વખતે તંદરોસ્ત હાલતમાં હોય તેના કરતાં જીયારે તે બીમાર હોય તીયારે તેનું આંગ સફાઈદાર રાખવાની વધારે જરૂર છે, કારણકે આજારી બાલકને ઘણું કરીને ઘણો વાર સુધી બીછાંનાંમાં ઘણાં કપડાં ઓઢાડીને સુવાડી રાખવામાં આવે છે કે જેથી તેને પસીનો બહુ છુટે છે અને જો તેનું આંગ ધોઈને એ પશીનાની તથા બીજી નજીશી સાફ નહી કીધી તો બાલકના દુખની અંદર વધારો થાયછે. વલી જીયારે બાલક આજારી હોય છે તીયારે કોઈવાર તેનો ઝાડો તથા પીસાબ ખરાબ થાય છે તથા બહુ વાસ મારે છે, અને એ ગંદગી દુર કરવાને આજારી બાલકને રોજ અથવા ઘણું તો બીજે દાહાડે જરૂર નહવાડવાની ફરજ પડેછે. વલી જીયારે બાલક તાવના રોગથી આજારી હોયછે તીયારે પણ દેશીઓ તેમાં અગત કરીને તેઓની ભોલી સ્ત્રીઓ તે બાલકને નવડાવતી

નથી. એથી ઘણા દાહાડાનો મેલ તે બાલકના દીલ ઉપર એકઠો થાયછે કે જેથી તેની ચામડીનાં બધાં આંધરાં પુરાઈ જાય છે અને તેથી પશીનો બાહાર નીકલી શકતો નથી તેથી તે બાલક ઘણું અકલાએ છે અને જે તાપ એક બે દાહાડામાં જતી રેહેવી જોઈએ તેને તે ભોલી સ્ત્રીઓ પોતાના અજ્ઞાનપણા તથા હટીલાઈથી વધારે દાહાડાવેર ચલાવે છે. તાપવાલાં બાલકને નવાડ્યાથી તેના શરીરપરનો મેલ સાફ થાયછે એટલુજ નહી પણ તેને કરાર પણ ઘણો થાયછે. જો બચાંનાં આંગમાં બોખાર પુરાકલ હોય તો તે વખતે થંડાં પાણીની અંદર જરા નરમ સરકો નાખીને પછી વાદળાંવતે તેનું આંગ જરા ભીજવ્યું હોય તો તે બોખારનું જોર ઘણું કમતી થાયછે તથા કોઈ વાર તે તદંન ઉતરી જાય છે.

આજારી બાળકનો ખોરાક અથવા કરી—આજારી બાળકની માવજતમાં તેઓનો ખોરાક અથવા કરી સઊથી અગતનો ભાગ ધરાવે છે. દવાની સારી અથવા માઠી અસર તે બાળકની ખોરાક સંબંધી માવજત ઉપર આધાર રાખે છે. ગમે તેવી સારી દવા હોએ પણ જો તે ઉપર ઘટતી કરી નહીં કીધી તો તેથી કાંઈ ગુણ માલમ પડતો નથી અને ઉલટું કોઈ વાર નુંકશાન થાએ છે. ડાકટરે કહ્યું હોએ તેપ્રમાણે દવા નહીં આપ્યાથી તથા પરેજી નહીં કીધાથી તથા બીજી બેપરવાઈથી કોઈ વખત બચ્ચું સારૂં નહીં થતું તીઆરે ડાકટરને તેની માએ અથવા બાપ કેહેછે કે ડાકટર સાહેબ એ દવા તો કાંઈ સારી નથી એથી કંઈ ફેર તો પડતો નથી (હેવી હાલતમાં ફેરતે

કાંહાથી પડે?) વાસતે કંઈ બીજી દવા ફેરવીને આપો; તીઆરે બીચારો ડાકટર પેહલાં મા બાપ ઉપર ભરોશો રાખીને એવુંજ વીચારે છે કે એ દવાએ ખરેખર કંઈ ગુણ નહીં કીધો અને તેથી હાર ખાઈ કોઈવાર પોતાની મરજી ઉપરાંત બીજી અને તે કદાચ આગલી કરતાં ઓછા ગુણની દવા આપેછે કે જેથી આખરે નુંકશાન બચાંને થાય છે. જેપ્રમાણે ડાકટરની ટેમેટેમ દવા આપવાને ખંતી રેહેવું જોઇએ તેજ પ્રમાણે ડાકટરનો ફરમાવેલો ખોરાક આપવાની પણ હુશીઆરી રાખવી જોઈએ. બાજે વખતે દવા ટેમેટેમ આપ્યાથી જેટલો ગુણ થાય છે તેકરતાં વધારે ગુણ આજારી બાળકને ટેમેટેમ ખોરાક આપ્યાથી થાય છે. ઘણી વાર એવું બનેછે કે આજારી બાલક બીલકુલ ખાવા માગતું નથી વાસતે માતાઓએ વખતસર ખવડાવવાને ચુકવું નહીં, જો એક વખત તે બચું ધાવવાને અથવા ખાવાને ના કહે તો જરા વખત જવા દેઈને તેને ફરીથી પુછવું. જુદાં જુદાં દરદોમાં તથા જુદાં જુદાં બાળકોને કઈ કઈ જાતનો ખોરાક આપવો તે તેનો ડાકટર કહી શકશે વાસતે એવીશે તેને પુછવું, અને એક વાર તેને પુછીયા પછી તેના કહ્યા પ્રમાણે નોજ ખોરાક કહ્યો હોય તેમ આપવો અને તેઉપરાંત બીજું કંઈબી આપવું નહીં. પણ જણાવવાને બહુ દલગીરી તથા દુઃખ લાગેછે કે દેશીઓ પોતાનાં આજારી બાળકની ફરી વીશે ઘણાં બેદરકાર રેહેછે, તેઓ એવુંજ સમજે છે અથવા એવું સમજતાં હોય એમ દેખાએછે કે આજારી બાળકની દવા થાયછે એટલે બસ, દવાથી સહુ

સારૂં થશે, દવા કરીએછ તે સાને વાસતે? કરી કરીયાથી સારૂં થતું હોય તીઆરે વલી દવા શાની કેહેવાએ? પણ એ વીચાર અતીશઅ ભુલ ભરેલો તથા નુકસાન કારક છે. કરી જે છે તે આપણાં લોક કેહેછે તેમ એક ચઉદમું રતન છે, એથી દરદનું જોર કમતી થાયછે, લોહી ઘણા જોરથી ફરતું નથી, ખોરાક સેહેલથી પચેછે અને તેથી માદા તથા આંતરડાં ઉપર ઘણું જોર પડતું નથી અને તેથી બાળકની તંદોરસતીમાં જલદી સુધારો થાએ છે. પણ એ ઉપરથી કાંઇ એમ નહીં વીચારવું કે હમો દવાને હલકી તથા નકામી ગણીએ છીએ. ના દવા જે છે તે દરદના જાલમ પંજામાંથી બાળકનો છુટકારો કરનાર એક નાદર ચીજ છે પણ દવાની સાથે કરીની બહુ જરૂર છે, બળકે એ બેઉ એક એકની સાથે જોડાએલી છે જાંહાં એક જાએ તાંહાં બીજીને જયાવગર ચાલેજ નહીં, એ બેઉ એક સાથે મલે તોજ દરદ સરખા જાલમ દુસમનને હરાવી શકાએ નહીતર જો એક એકથી જુદી હોએ તો ભારે હાર ખાઇને નાશી આવવું પડે.

દેશીઓ બાળકની કરીવીશે બેદરકાર રેહેછે એટલુંજ નહીં પણ કોઈ વાર ડાકટરના મજબુત હોકમ છતાં તેની ઉપર બીજું બીજું ખાવાનું આપેછે તથા ડાકટરને મોહોડે ધુલ બચાંનો જીવ થાએ તે ખાએજતો, નહીં તો હીજરાઈ જાએ, એવી એવી બેહુદી વાતો કરીને બાળકની મરજી પ્રમાણે ખાવા આપે છે અને પછી તેના દુખની અંદર જીઆરે વધારો થાયછે તીઆરે વગર ફોકટ તે બીચારાં બાળકને દુઃખ ખમવું પડેછે તથા ડાકટરને

મેહનત તથા કડાકુટ કરવી પડેછે. વળી કોઈ વાર ડાકટરે જે ચીજ ખવડાવવાને કહ્યું હોય તે ચીજ તેઓ વેહેમ તથા એવીજ બીજી છીટને લીધે આપતાં નથી, જેમ કે દુધ જેવી ગુણકારી તથા જલદી હજમ થાય એવી બીજી થોડીજ ચીજ છે, તો પણ બાળકને જીઆરે તાપ આવેછે તીઆરે ડાકટરનો ખાસ હોકમ છતાં તેઓ બાળકને દુધ આપતાં નથી અને કાચી તાપમાં દુધ આપ્યાથી તાપ કલેજે ચોંટી બેસસે એવો બેહુદો વીચાર રાખી તેઓ બાળકને ભુખે મારેછે અથવા તો વધારે ભારી તથા નુંકશાનકારક ખોરાક આપી તેની તંદોરસતીમાં ઊલટો બીગાડો કરે છે.

એ શીવાય આજારી બાળકની માવજત વીશે બીજી હજારો નહાની નાહાની બાબદો ઉપર વીશતારીને લખાઈ શકાએ પણ આએ પુશતકનાં કદ તરફ નીઘા કરતાં હમુને હંઈ અટકવું પડે છે.

દાંતફુટવા અથવા આવવા—જેવારે નાંહનાં બાળકનાં શરીરમાં શકતી ઘણી કમ હોય છે, જીઆરે તેનુ મોડું તથા જડબાં ઘણાં નાંહાંનાં તથા કમ જોર હોય છે, જીઆરે તેના માદાને ખોરાક પચાવવાને પુરી સમજણ તથા તાકાત હોતી નથી તે વખતે દયાલુ ખુદરતે તેને વાસતે એવો ખોરાક તૈયાર કીધેલો હોય છે કે જેને ખાવાને તથા પચાવવાને તેને ઘણીજ થોડી મેહેનત પડે છે. પણ તેના જનમ પછી પાંચ છ મહીના જાય છે એટલે તેનાં શરીરમાં અજબ જેવા ફેરફાર થાય છે, તેની શકતી વધે છે, તે આસતે આસતે ફસલવા માંડે છે, તે આસપાસની ચીજોને ધીઆનથી જોવા તથા ઓળખવાને વધારે

આતુર થાય છે, તથા આગળનાં કરતાં જરા વધારે વખત સુધી જાગે છે. એ બધા ફેરફાર સાથે એક ઘણો અગતનો ફેરફાર તેના મોમાં થાય છે અને તે એકે ચાવવાનાં હથ્યાર યાને દાંત ફુટવા માંડે છે. બાળક જેમ મોહોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેના શરીરના બધા ભાગો વધારે જોરથી તથા શકતીથી કામ કરે છે, અને એ બધા શાથે તેના માદામાં પણ જરા ઘણો તથા વધારે શંગીન ખોરાક પચાવવાની શકતી આવે છે. એ વધારે શંગીન ખોરાકને ચાવીને નરમ તથા બારીક કરવાને વાસતે ઈશવરે બાળકનાં મોડામાં દાંત મુકયા છે.

જો કે જનમતી વખતે બાળકના મોહોમાં દાંત હોતા નથી તો પણ તેની જડ તેની બહુ આગમજ તેના જડબામાં બંધાએલી હોય છે. તરતનાં જનમેલાં બાળકને કાંઈ દાંતની જરૂર નથી તેથી માયાળુ ખુદરતે તેને આપ્યાખી નથી, પણ જીઆરે તે મોટું થાય છે અને તેને દાંતની જરૂર પડે છે, યાને જીઆરે તે વધારે સંગીન ખોરાક પચાવવાને શકતીવાન થાય છે, તીઆરે તેઓ એક એક પછી જલદી પોતાનો દેખાવ દે છે. પણ કોઈવાર એવું બને છે કે એક બાળકના મોડામાં તેના જનમ દીવસથીજ દાંત માલમ પડે છે. એવાં બાળકને ધાવતાં તથા તેની માતાને ધવડાવતાં ઘણી અડચણ ખમવી પડે છે, અને તેટલા વાસતે એ દાંત કોઈવાર તોડી પાડવા પડે છે; તેમજ વળી કોઈવાર એવું બને છે કે બચું છેક ડોહોડ બે વરશનું તથા એથી બી વધારે મોટું થાય છે તોણ તેને દાંત ફુટતા નથી. એવા એક બે દાખલા નોંધાએલા છે કે જેમા છેક

માણસ વએ સુધી તેઓના મોમા એકબી દાંત નહી ફુટો હતો. જે બાળકો ઘણાં નબળાં હોય છે તેઓમાં દાંત ઘણાં મોડે ફુટે છે. એ ઉપરથી આપણને એક મોટી ચેતવણી મળે છે કે એવાં બાળકનાં માતર વરસજ ગણી તેઓના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો નહી પણ તેઓની શકતી જોઈ તેમાં ઘટારો વધારો કરવો. નબળાં બાળકો વધારે સંગીન તથા ભારી ખોરાક પચાવી શકતાં નથી વાસતે તેઓને દાંતની કાંઈ જરૂ નથી અને તે પ્રમાણે ખુદરતે તેઓને તે વખતે આપિયાજ નથી. એ ઉપરથી સાફ માલમ પડે છે કે જે બાળકોના મોમાં દાંત નહી આયા હોય તેઓ પછી ગમે એવાં મોટાં હોય તો પણ તેઓને બીજાં નાંનાં વગર દાંતના બાળકોની માફક પ્રવાહી તથાં હલકો ખોરાક આપવો. પણ જે બાળકોના મોનાંમાં જનમથીજ દાંત હોય છે તેઓ ઘણાં જોરાવ તથા એ વખતથીજ ભારી ખોરાક પચાવવાને લાયક છે એમ નહી વીચારવું.

માણસ જાતને પોતાની જીંદગીમાં બે વખત દાંત આવે છે. પેહેલી વખતના દાંત ઝીણા તથા બીજી વખતનાં દાંત સાથે સરખાવતા જરા નાજુક હોય છે. તેને દુધીઆ દાંત કરીને કેહે છે અને તેઓ બધા મળીને વીસ હોય છે. બીજી વખના દાંત મોટા તથા વધારે મજબુત હોય છે અને તેઓની સંખીઆ બતરીસની છે. એ દાંત સાથે હાલ આપણને કાંઈ લાગતું વળગતું નથી વાસતે તેઓને પડતા મુકી દુધના દાંત વીશે થોડો એક ખોલાશો કરીએ છે.

સરવ ધીઆનવંતી બાઈઓએ જોયું હશે કે દાંત બધા એક સરખા આવતા નથી, કોઈ અણીવાલો તો કોઈ ધાર

દાર તો કોઈ નાહની અથવા સપાટી વાળો હોય છે. પેહેલી બે જાતના દાંતો ઘણુ કરીને માંસ અથવા બીજી ચીકટ તથા કઠણ ચીજ તોડવામાં તથા કાપવામાં કામમાં આવેછે, અને તેઓ મોડાના આગલા ભાગમાં હોય છે. બાકીના બીજા દાંતો ઘણુ કરીને ખોરાકને ભુકો કરવામાં અથવા ચાવવામાં આવે છે, અને તેઓ મોડાંના પાછલા ભાગમાં હોય છે. એ તેઓના કામ પ્રમાણે જુદા જુદા દાંતોને અંગરેજ લોકોએ જુદાં જુદાં નામ આપેલા છે જેમ કે "કાપનારા દાંત" "કુતરાના જેવા અથવા તોરવાના દાંત" તથા "ચાવવાના દાંત" અથવા ડાહાડ.

ઉપર કહ્યું તેમ દુધના દાંત બધા મલીને વીસ હોએ છે, દસ ઉપરના અને દશ નીચેના જડબામાં. એ દસ દાંતમાં આગલ ચાર ધારવાલા અથવા કાપનારા દાંત હોએ છે, એ ચારની આજુબાજુએ એકેકો અણીદાર તોરવાનો અથવા કુતરાનાં દાંત જેવો દાંત હોએ છે, અને એની પછવાડે દર એક બાજુએ બબે ચાવવાના દાંત અથવા ડાહાડ હોયે છે. એ જુદાજુદા દાંતોનાં નામ તથા તેઓને લગતી જુદીજુદી જગ્યા ધીયાનમાં રાખવાની હમો હમારી શીયાની વાંચનારીઓને મજબુત ભલામણ કરીયે છે. એ બધા દાંતો કાંઈ એકદમ સાથે ફુટતા નથી પણ થોડા દાહાડા અથવા મહીનાને આંતરે જુદા જુદા ફુટે છે. એક દાંત ફુટયા પછી થોડો એક વખત આરામેશનો જાય છે, અને તે પછી બીજા દાંત ફુટવા માંડે છે. બચ્ચું જીયારે પાંચ-સાત મહીનાનું થાયે છે તીઆરે પેહલ વેહલા દાત આવવા માંડે છે. આ વાત ઇયાદ રાખવી કે

ઘણું કરીને નીચેનાં જડબામાં દાંત પેહેલે ફુટે છે અને પછી ઉપરનામાં. આગળ જે ચારધારવાળા અથવા કાપનારા દાંત છે તેમાથી વચમેના બે શઉથી પેહેલે ફુટે છે. એ પછી થોડા દાહાડા અથવા મહીના બે મહીના રહીને તેને મળતાં ઉપરના જડબાના દાંત ફુટે છે, એ પછી થોડું એ કે એની આજુ બાજુએ બાકી રેહેલા કાપવાના દાંત ફુટે છે, પેહેલે નીચેના અને પછી ઉપરના જડબાંમાં. એ પછી વલી થોડો વખત જાય છે અને પછી આગલી એકેકી દાહાડ નીચેના જડબામાં આવે છે અને એ પછી તરતજ થોડા દાહાડામાં ઉપરના જડબામાં ફુટે છે. વલી થોડો વખત આરાએશનો જાયે છે અને પછી આગલના ધારદાર દાંત તથા પછવાડેની ડાહાડની વચે જે ખાલી જગા તેમા અણી વાલો અથવા કુતરાના દાંત જેવો એકેકો દાંત, પેહેલે નીચેના અને પછી ઉપરના જડબામાં ફુટે છે. એ પછી વલી થોડોં વખત રહીને પછવાડેની બાકી રહેલી ડાહાડ આવે છે. ઉપર જે આસાએસનો વખત કરીને લખીયો છે તેનો અર્થ એકે એક દાંત ફુટીયા પછી તથા બીજો ફુટે તેની અગાઉ જે વખત જાય છે તે વખતમાં ઘણું કરીને બાલક કંઇપણ પીડા વગરનુ રેહે છે અને તેટલા વાસ્તે એ વખતને આસાએસનો અથવા સુખાકારીનો વખત કરીને લખીયો છે. ઉપલો બધો ફેરફાર બચું બે અથવા હડીવરસનું થાયે છે તેટલામાં થઈ રેહે છે યાને એટલી ઉમરનું બચું થાય છે એટલામાં તેને બધા દુધના દાંત આવી રેહે છે.

એ ઉપલો સઘળો ફેરફાર નીચેના કોઠાને તપાસીયાથી ઘણો જલદી તથા સારી રીતે માલમ પડશે-

મહીના	દાંત
૫-૭	વચમેના ધારવાલા.
૬-૯	બાજુના ધારવાલા.
૮-૧૫	આગલી ડાહાડ.
૧૫-૧૮	અનીદાર, આ. કુતરાના જેવો.
૧૮-૨૪	પાછલી ડાહાડ.

દાંત ફુટવાનું કામ ખુદરતી છે અને તેથી તે કાંઈપણ દુખ તથા અડચણ વગરનું હોવું જોઈએ. પણ આએ વાત બહુ દુખ દાયક છે કે દાંત ફુટવાંનો વખત બચાંની જીંદગીમાં ઘણો ભારી તથા ભએ ભરેલો ગણાય છે. એવી ગણતરી કાહાડવામાં આવી છે કે બધાં છોકરાંઓ માંથી છઠો ભાગ દાંત ફુટવાના આજાબથી મરણ પામેછે. એ ગણતરી કદાચ મોહોટી હોય તો પણ એ કાંઈ એ-ટલી નકામી નથી કે જેથી કરીને આપુને એનેથી એક અગતની ચેતવણી નહી મળવી જોઈએ. એ વખત બાળકની મરત્સુકની ટીમમાં એટલો બધો જે વધારો થાય છે તેનું મુખ્ખીય કારણ એકજ છે અને તે એ કે દાંત ફુટવાની આગમજ તથા દાંત ફુટતી વખતે તે બાળકની

ખોરાક સંબંધી બેપરવાઈ તથા ખરાબ માવજતછે. દાંત ફુટવાની વખતે માદો તથા આંતરેડાં ઘણાં ઉસકેરા એલાં રેહે છે, ભેજાંમાં લોહી વધારે જોર તથા જોરાથી ફરે છે, ફેફસામાં લોહી તથા હવાની દોડાદોડી વધારે થાય છે; ટુંકામાં જે વખતે આખુ શરીર જાણે દરદના કીનારા ઉપર આવીને બેઠું હોય અને એક જરા આંચકો મારીયાથી દરદની ઊંડી ગારની અંદર ફસી પડેતે વખતે ઘણો તથા નહી પચી શકે એવો ખોરાક બાળકને ખવડાવવો, બંધીઆર તથા ગંધીલી હવામાં તેને ઘોંઘી રાખવું ઇત્યાદી એ ગોયા નહી મરતાં માણસને મારી નાંખવાના ચોકશ ઉપાયો છે. એવાં મજબુત કારણોને લીધે એ વખતે બાળકમાં જે મોહોટી મરકી ચાલે છે તેથી આપણને કાંઇ અજબ થવું નહી જોઇએ. એવાં ખરાબ કામથી (ઇઆને ખરાબ માવજતથી) આપણે શારાં ફળની તે શું આશા રાખીએ? અજાએબી એટલા વાસ્તે લાગે છે કે એ કામથી એનાં કરતાં વધારે ખરાબી થતી નથી. પણ એ મોટી મરકી મનુષ્યની બેપરવાઈ તથા બેવકુફીથી બને છે, વાસતે તેઓને ઘટે છે બળકે તેઓની અને તેમાં અગત કરીને માતાઓની અઇન ફરજ છે કે તેઓએ પોતાની આળસ છોડી પોતાંની બેવકુફીને દુર કરવાને જોઇતું જ્ઞાન મેળવી બાળકના જાનની એ મોહોટી ખુહારીમાં ઘણો ઘટાડો કરવો.

કેટલાંએક બાળકોને દાંત ફુટે છે તીઆરે માતર સેજ અડચણ તથા બેચેની શીવાએ બીજુ કાંઈ થતું નથી, તેમજ વલી કેટલાંએકોને ઘણું હલાક થવું પડે છે, એ બે

ઉવરગનાં બાળકોંની માવજત જુદી જુદી રીતે લેવી જોઇ-એ છે વાસતે તેઓનું જુદું જુદું બીઆન કરવું દુરસ્ત લાગે છે.

૧. જે બાલકોને દાંત ફુટતી વખત આજી પીડા થતી-નથી તેઓની માવજત કરવી કાંઇ ઘણી કઠણ તથા મોહોટી નથી. દાંત આવે છે તે વખતે કેટલીએક ચોકરા નીશા-નીઓ માલમ પડેછે કે જેમાંની મુખ્ય હમો નીચે આ-પીએ છે. એ સઘલી નીશાનીઓ દરેક માતાએ ધીઆનથી વાંચવી તથા ઇયાદ રાખવી જોઇએ છે.

દાંત ફુટે છે તેની નીશાણીઓ.—બચાંને જરા સેજ તાપ આવે છે, રાતને વખતે એ તાપમાં જરા વધારો થાય છે, તે જરા બેચેન માલુમ પડેછે, બરાબર ઉંઘાતું નથી ઊંઘમાં બોલે છે તથા તેમાંથી ચોંકી ઉઠે છે, તેનું મોહું તથા માથું ગરમ થઇ આવે છે, તેના ગાલ રાતા થાયછે, તેની આંખ તથા નાકમાંથી પાણી પડેછે, તેને બહુ તરસ લાગે છે કે જેથી તે વારે ઘડીએ ધાવવા માંગે છે, તેના પેટ હમેશ કરતાં ઘણું કરી વધારે આવે છે તથા તેનો રંગ લીલો હોએ છે. એ ઉપરાંત જો તે બાળકનું મો-હોડું અંદરથી તપાસસું તો આપણને ચોકરા ખબર મળશે-તે અંદરથી ઘણું ગરમ લાગે છે, તથા તેમાંથી બેહદ લબ ગલે છે. અગર જો આપણી આંગળી પારાપર ફેરવી જોઇશું તો તે ચોકસ વગે શુજેલો તથા ગરમ લાગશે તથા તે દાબીયાથી તથા પસવારીયાથી બચાંને કોઇવાર કરાર અને કોઇવાર ઘણો દુખારો થાએ છે. અગર જો ઉપર કહી તેટલી નીશાની મળી તો આપણી ઘણુ કરીને ચોકરા

ખાતરી થવી જોઇએ કે તે બાળકને દાંત ફુટે છે. અગર જો બચુંબી તે ઉમરે આવ્યું હોએ કે જે વખતે સાધારણ રીતે બચાંને દાંત ફુટે છે તો ઊપલા આપણા વીચારને ઓરપાએદારી મળે છે તથા આપણી પુરેપુરી ખાતરી થાએ છે.

માવજત—ઘણું કરીને જે બાળકોની અગાઉથીજ સારી માવજત લીધામાં આવી હોએ છે તેઓજ માતર ઉપર કહી તેવી જુજ અડચણથી આએ ભયભરેલા વખતમાંથી સહી સલામત પાર ઉતરે છે. તો પણ આએ વખતે આગળનાં કરતાંબી વધારે સાઉચેતીથી તેઓની માવજત કરવી જોઇએ છે. જેવા દાંત ફુટવાના ચીનીઅ માલમ પડે કે તેવાજ તેના આગલા ખોરાકમાં જરા ઘટારો તથા ફેરફાર કરવો, અગર જો તે બાળકને ધવડાવવા ઉપરાંત બીજું ખાવાનુબી આપવામાં આવતું હોય તો ખવડાવવાનું બંધ કરીને માત્ર ધવડાવીયા ઉપરજ રાખવું. જો છોડથીયું નહી હોય તો તેને ધવડાવવાનું કમતી કરવું તથા ધવડાવનારીએ પોતે પોતાની તંદરોસતી ઉપર વધારે ધીઆન આપવું, જેમ બને તેમ ખોરાક હલકો તથા જલદી પચી શકે એવો લેવો, ગોસનો ખોરાક કમતી કરવો, દારૂ સુદલ લેવો નહી, અગર જો કોઠો કબજ હોએ તો નીમખ તથા શુનામખીનો જોલાબ લેવો. આએ વાત ખરી છે કે બચાંને જીયારે દાંત ફુટે છે તીયારે તેને તરસ ઘણી લાગ છે તથા કોઈ વાર ભુખ વધારે છુટે છે એને તેથી તે વારે ઘડીએ ધાવવા માગે છે. એવે વખતે બચાંની ખાએશ પુરી પાડવા તથા બેચેની મીટાડવાને વાસતે તેને વધારે વખત થાન

આપવું દરૂસ્ત છે કે જેથી કરીને તેનું મોડું તથા પારા બીજાએલા રેહેંશે અને તેથી તેની તરસ તથા બેચેની મટી જશે, પણ આએ વાત ખુબ ઈઆદ રાખવી કે એક હાથ ઉપર એ વખતે બાલકને હમેશાના કરતાં વારે ઘડીએ ધવડાવવું દરૂસત છે તેવુંજ બીજા હાથ ઉપર ઘણું જરૂરનું છે કે દર વખ્તે જેમ બને તેમ થોડું ધવડાવવું, કે જેથી તેનો માંદો, કે જે આએ વખતે હમેશાના કરતાં વધારે ઊસકેરાએલો હોય છે તેની ઉપર અણ ઘટતો બોજો તથા મેહેનત પડે નહી. જો તે બાળકને છોડવીધુ હોએ તો તેના ખોરાક ઉપર આગલ કહ્યું તેના કરતાં વધારે ધીઆન આપવું.* તેને ભારી તથા ગરમ ખોરાક મુદલ આપવો નહી, તથા દુધ કાંજી જે તેને આપતાં હોએ તેમાં પણ ઘટાડો કરવો અથવા તેમાં પાણી વધારે ભેલવું. એક વખત તેને ઘણુંજ થોડું પણ તેમ તેને વારે ઘડીએ ખવડાવવું. એ વખતે બાળકને જેમ બને તેમ ખુલી હવામાં રાખવું કારણ કોઈ વખ્તે ભેજાં તથા ફેફસામાં લોહી ઘણા જોર તથા જોસથી ફરે છે અને જો ખોલી હવા નહી હોએ તો તે લોહી તે ભાગોમાથી પાછું જલદી નીકળતું નથી અને તેથી

---

* આ એ વાત ચોકશ સાબેત થઈ ચુકી છે કે ધાવતાં બાલકો કરતાં છોડવેલાં બાળકોમાં દાંત ફુટતી વખતે વધારે પીડા તથા અડચણ થાએછે, તથા પેહેલ વેહેલેથી જે બાળકોને હાથે ઊધારીયાં હોએ તેઓમાં દાંત ફુટવાથી ભારે ખરાબી તથા મરકી ચાલેછે. એ ઊપરથી ખોલી રીતે સાબેત થાએછે કે ખુદરતી ખોરાક કરતાં માંણશે ગમે તેટલી સંભાલ લેઈને પકાવેલો ખોરાક કેટલો બચાંના હકમાં નુકશાન કારકછે, તથા તેને પકાવવામાં તથા તેને આપવામાં. જેટલી સંભાળ લઈએ તેટલી થોડીછે.

ઊપલીયું તથા હેવાંજ બીજાં દરદો જલદી થઇ આવે છે, પણ બચાંને થંડી હવામાં રાખતાં સંભાળ લેવી કે તેના શરી-રને થંડો તથા સરદ પવન નહી લાગે કારણ કે નહી તો તેને ઠાંસો, સસની તથા એવાંજ બીજા ફેફસાંનાં દરદ થઇ આવશે. ટુકામાં બાળકને ખુલ્લી હવામાં રાખવું પણ તેનું શરીર ઢાંકવું જોઇએ. હલકે વાંધેનાં પ્રાણીઓના બચાંઓને દાંત ફુટે છે તીયારે તેઓ ઘણાં હલાક થતાં નથી તેનું એક કારણ એકે તેઓ હમેશા ખુલલી હવામાં રેહે છે તથા પુ-રતી હીલ ચાલ અથવા કશરત કરે છે, પણ મનુશ જા-તના બચાં એ બેઊ બાબદોથી ઘણાં બે નશીબ રેહે છે અને તેથી તેઓમાં મોહોટી ખરાબી થાએ છે. એવું મા-લુમ પડેલું છે કે, ૧૦૦૦૦૦૦ દશલાખ બાળકની શંખી-યામાંથી દાંતના ફુટવાથી શેહેરમાં ૬૧૬ છશો શોળ બા-ળકો મરણ પામે છે, અને ગામડામાં કે જાંહાં હવા હમેશા તાજી તથા ખુલ્લી હોએ છે તાંહાં એટલીજ શંખીઆ-માથી માતર ૧૨૦ એકશોવીસ છોકરાં મરણ પામે છે. દાંત ફુટતી વખતે બાળકનુ માથું થંડું તથા ખોલ્લુ રાખવું અ-થવા તો ઘણાજ ઝીણા તથા હલકાં કપડાંની નરમ તથા ઢીલી ટોપી પેહેરાવવી, તેને જેમ બને તેમ ઘણું રડાવવું નહી કારણ કે એથી તેના ભેજાં તરફ લોહી વધારે જોશથી ધસારો કરે છે અને તેથી ભારે નુકશાન થવાની ધાસતી રેહે છે. અગર જો તેનુ પેટ કબજ હોએ તો તેને વી-લાતી મીઠું તથા સોનામખીનો અથવા વેલાતી અરંડીઆનો જોલાબ આપવો. જોલાબ આપીયા પછીબી તેને રોજનાં કરતાં એક બે પેટ વધારે આવે એવો તેનો કોઠો ઢીલો

રાખવો. એ વખતે રાખેતા કરતાં વધારે પેટ આવીયાથી ફાએદો થાએ છે કેમકે તેને બીજુ નુકશાન તથા દરદો જેવાં કે, સસની, હાફન, ઉપલીઉં ઈત્યાદી થવાની ધાસતી રેહેતી નથી. પણ કોઈવાર બચાંને દાંત ફુટે છે તેથી પેટ આવે છે એવું શમજી કેટલી એક માતાઓ તેને હદથી જાદે પેટ આવે છે તોપણ તેનો કોઈ ઉપાય કરતાં નથી તે કામ ઘણું નુકશાનકારક છે. તેમજ વળી કેટલીએક માતાઓ પોતાનું બચું નબલું થઈ જશે એવા વીચારથી તેને તરણ ચાર પેટ આવેછે એવામાંજ કોઈની સહલા લીધા વગર બાળગોળી તથા એવીજ બીજી અફીમની દવા આપે છે તે રીત ઘણીજ ઠપકા લાયક છે, એથી બચાંનાં પેટ એકદમ બંધ થઈ જાયછે અને લોહીનો જોશ એકદમ માથે ચડી ગયાથી તેને ઉપલીયું થઈ આવેછે કે જેનો તે ઘણી વાર ભોગ થઈ પડે છે. અગર જો પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો પોતાની અકલ તથા વીચાર ઉપર ભરોશો રાખીયાને બદલે તરતજ કોઈ ડાકટરની સહલા લેવી કે જે ઘટતી દવા આપશે. કોઈ વાર દાંત ફુટતી વખતે બાલકનાં દીલ ઉપર તેમાં ઘણુંકરી માથાં તથા મોડાંપર કોહોવાટ નીકલે છે, એથી બચાંને કોઈપણ અવગુણ થતો નથી બલકે ફાયદોજ થાયછે, વાસતે જો તે ઘણોજ નહી હોય તો તેને સારો કરવાને વાસતે જે તે ચોપડીયાને બદલે તેને પોતાનો રસતો લેવા દેવો. અગર જો એને એકદમ રૂજાવી નાખીયો તો બાલકને તાણ તથા એવાંજ બીજાં ભેજાંનાં તથા કોઈ વાર ફેફસાનાં દરદ થઈ આવેછે; પણ જો એ કોહોવાટમાં વવ ઘણીજ થતી હોય અને તેથી બાલક

ધણી પીડા ભોગવતું માલમ પડે તો તે ફુલલાને ગરમ-દુધ તથા પાણીથી ધોવા કે જેથી ઘણો કરાર થશે. અ-ગર જો બાલક તારાવીરા કરતું હોય અને રાતરે મુદલ ઉંઘાતુ નહી હોય તો તેને રાતરે બીછાનામાં મુકીયાની અગાઊ જરા ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને પછી તેનું આંગ જરા આસતે આસતે ચોલવું, વીયારપછી ખુબ કોરકું લુછી નાખી તેને શુવાડવું કે જેથી કરાર થયાથી ધણુંકરીને તરતજ મીઠી ઉંઘમાં પડશે. દીવસમાં એક બે વાર થંડાં પાણીથી વાદલાંવતે એવાં બાલકોનું માથું ભીજવીયાથી તેઓને ઘણો કરાર થાયછે.

ઉપર કહી તેવી જુજ અડચણો તથા કોઈ વાર મોહોટી પીડાઓ માતર એક ઝીણા જેવા દાંતના ફુટવાથી નીપજે છે. એ દાંત જેમ બને તેમ શેહેલથી તથા બાલકની તંદરોસ્તીને થોડી હાણી પોહોંચે એવી રીતે ફુટે વાસ્તે દયાળુ ખુદરતે જોઈતા સઘલા ઉપાયો કામે લગાડીયા છે. દાંત પારાની નીચે જેમ જેમ મોહોટો થતો જાયછે તેમ તેમ તે બાલકનાં મોમાંથી લબ વધારે-ગલે છે કે જેથી કરીને મોમાં જે લોહી ફરેછે તેના જોરામાં ઘટાડો થાયછે તથા થુકથી પારા પોચા થયાથી દાંત વધારે શેહેલાઈથી તેની અંદરથી પસાર થઈ શકે છે. વળી એ વખતે પેટ વધારે આવેછે કે જેથી આખા શરીરનાં તેમા ખશુરા માથાંમાં ફરતાં લોહીના જોરામાં બહુ ઘટાડો થાયછે કે જેથીકરી ભય ભરેલાં દરદો થતાં અટકેછે. વાસ્તે ખુદરતે બચ્ચાંના રક્ષણને માટે જે જે ઉપાયો કીધા છે તે ઉપાયોને આપણને અટકાવવા નહી જોઈએ, પણ જેમ બને તેમ

આપણને ખુદરતની બાહે ધરીએ ચાલવું તથા તેને મદદ કરવી જોઈએ, જેમકે જો પેટ નહી આવતાં હોય તો જોલાબ આપવો, જો મોમાંથી લબ નહી ગલતી હોય તો કંઈ કઠણ ચીજ તે બાલકને આપવી કે જે મોમાં લઈ વગોલીયાથી અથવા ચાવીવાથી ચુક છુટશે. બાલકને કંઈબી કઠણ ચીજ આપીયાથી તે તરત મોમાં જે જગાએ દાંત ફુટતો હોયછે તાંહાં દાબે છે કે જેથી એવું માલમ પડેછે કે એમ કીધાથી બાલકને ઘણો કરાર થાયછે; એટલા વાસ્તે જો તે જગીઆને આપણી આંગળી વતે દાબીએ અથવા પરાવાળીએ છઈએ તો તે બાલક મલ થઇને ઘણું ખુશીમાં મોડું આપીને પડી રેહેછે. આપણા લોકો નાંહાનાં બાલકને મોમાં અંગોઠો લેવાની ટેવ પાડેછે તે પણ ઉપલીજ મતલબને વાસ્તે. પણ એના કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગ રીત લાકડાંનું અથવા હાથી દાતનું આગલીયું અથવા કઠણ રોટલીનો અથવા બીસકોટનો કટકો આપવાની છે. કેટલાંએક દેશોમાં જેઠીમધની લાકડીને સાકરના શીરા અથવા મધમાં બોલી શુકાવીયા પછી બાલકને ચુશાવા આપેછે, પણ ઘણી મીઠાસ બાલકના હાકમાં સારી નથી વાસ્તે અમસ્તો મીઠાસ વગરનો જેઠીમધનો કટકો વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. કેટલાએક શાણા લોકો આંગળીયાં તથા એવીજ બીજી લાકડાંની તથા હાથી દાંતની ચીજ પસંદ કરતાં નથી, કેમકે તે લાંબી હોયાથી બાલકનાં મોમાં, ગલામાં અથવા આંખમાં કોઈ વાર બોકાઈ જોએછે કે જેથી તેને બહુ નુકશાન થાયછે. એ અડચણ ટાલવાને વાસ્તે હાથી દાંતની અથવા કચકડાંની

મોટી વીટી બનાવી તે બાલકને આપવા તેઓ ભલામણ કરેછે. એ તેઓની ભલામણ સારી તથા વાજબી દીશેછે. કેટલાએક રાક્ષો કંઈપણ કઠણ ચીજ બાળકને આપવા ના કેહે છે કારણકે તેઓ કેહેછે કે તેથી તેના પારા ઉલટા શખત થાયછે અને તેથી દાંતનું ફુટવાનું ઓર ભારી થઈ પડેછે.

ઉપર કહ્યું તેમ જેમ જેમ દાંત મોહોટો થતો જાય છે તેમ તેમ તેની ઉપરનો પારો પોચો તથા પાતળો થતો જાય છે, અને પછી છેલે ફાટી જઈ પોતાની નીચેના દાંતને ઉપર આવવાને રસતો આપે છે. પણ હંમેશા એમ બનતું નથી, કોઈવખત તે એવો તો કઠણ તથા જાડો થઈ જાય છે કે તેને ફોડીને બાહાર નીકળવાને વાસ્તે દાંતને ઘણો વખત લાગે છે તથા બાળકને અતીશય વેદના ખમવી પડે છે, પણ એ વેદના દુર કરવાને વાસ્તે ડાક્ટરો પાસે સારાં ભાગ્યેગે ઘણો સેહેલો ઉપાય છે, અને તે એ કે તે પારાને નસતરવતે ચીરવો, પણ જણાવવાને અતીશય દુખ ઉપજે છે કે એ શેહેલા તથા ઘણુંકરીને વગર અડચણના ઉપાય વીશે દેશી લોકો બહુજ અડચણ રાખે છે. એક બાઈ પોતાના બાળકનાં દાંત (પારા) ચીરાવીને ઘર જાય છે અને પછી કોઈ બીજાં કારણને લીધે તે બાળક અકળાય છે અથવા કોઈવાર મરણ પામેછે તો પછી તે અથવા તેની સઈઓ તથા પડોશણો મનમાં ખોટો વસવસો રાખીને તે બચાંનું મરણ દાંત ચીરાવ્યાથીજ નીપજ્યું એવું ખોટું વીચારેછે અને પછી બીજાં બાળકના દાંત ચીરાવવાની તેઓ અતીશયે ધાસ્તી ખાયછે, તે એટલે શુધી કે જો તેઓ કોઇ બાળકને ડાકટરને તાંહાં

દવાને વારતે લઈ આવે છે અને તે ડાકતર મોહોડું તપાશીયા પછી દાંત ચીરવાની મરજી બતાવે છે અથવા કોઈવાર ઘણા કાલાવાલા કરેછે તો પણ તેઓ ખોટાં બાહાનાં જેવાં કે "હું એના બાપને પુછુ" "મારી સાસુનો હોકમ લઈને" બતાવીને તેની આગળથી સટી જાય છે અને પછી તેને ફરીથી મોહોડું પણ બતાવતાં નથી. પણ એ તેઓની ધાસ્તી બેવકુફી ભરેલી તથા ઘણીજ અણઘટતી છે કારણ કે એથી તેઓ ઘણીવાર પોતાનાં પ્યારાં બાળકની જીંદગાનો બહુ ધાસ્તીમાં નાખે છે તથા કોઈવાર અણઘટતી રીતે તેઓનો જાન લીએ છે. વાસ્તે હમો દરેક માતપીતાને ભલામણ બલકે અરજ કરીએ છે, કે અગર જો કોઈબી સીખેલો ડાકટર તેઓના બાળકના પારા ચીરવા માંગે તો તેવા માગવાને મોહોટી ખુશીથી કબુલ કરવું, ના એટલુંજ નહી પણ તેઓની ફરજ છે કે પોતાનાં બાળકના પારા તપાશવા અને જો ચીરવા લાયક માલમ પડે તો તરત ડાકટર પાશે લઈ જઈ તે તપાશવાની તથા ચીરવાની તેને ભલામણ તથા અરજ કરવી. પારા ચીરીયાથી દાંત કાંઈ પણ અટકાવ વગર ઘણી સેહેલાઇથી ફુટી નીકળે છે અને તેથી બાળકની શાઘળી વેદના તરતજ દૂર થઈ જાય છે. પણ કોઈવાર પારા ચીરીયા છતાંબી દાંત જલદી ફુટતો નથી તો પણ પારો ચીરીયાથી તથા તેમાથી લોહી નીકળીયાથી તે ખેંચાતો બંધ પડે છે અને તેથી બાળકની બેચેની તથા તાસવીસ ઘણેએક દરજે નરમ પડે છે.

જે બાલકોને દાંત ફુટતી વખતે બહુ હેરાન થવું

પડે છે તે વીશે—જે બાળકોને હાથે ઉધારીયાં હોય છે અથવા જેઓ ઘણાંજ કાવળાં હોય છે અથવા જેઓમાં માબાપથી કાંઈ ખરાબ અસર હોયે ઉતરી હોય છે તેઓનો દાંત ફુટવાનો વખત ઘણો ભય ભરેલો કેહેવાય છે કારણ કે એવાં બાળકોમાં એ વખતે દરદ તથા મરકી પોતાનો પુરજોરા ચલાવે છે.

ઉપર કેહેલી દાંત ફુટવાની બધી નીશાનીઓ આએ વરગના બાળકોમાં બહુ જોશથી માલુમ પડે છે, તાપ ઘણીજ તથા આપણા લોક કેહે છે તેમ તળતાતે એવી હોએ છે, આંગ ઘણીવાર શુકું તથા ખભરાયલું તથા કોઈવાર પોચું તથા પશીનાથી તરબોર થયલું હોય છે, તરશ અતીશય લાગે છે, મોહોડું તથા જીભ સુકી દેખાય છે, જીભની ઉપર પીલી છારીનું થર બંધાયલું માલુમ પડે છે, કોઈવાર મોહોમાં તથા જીભપર ફોકઈયા તથા ચાંદા પડી આવે છે, ઘણું કરીને પેટ છુટી ગયલાં હોય છે તથા કોઈવાર જે ખાય છે તે બાળક પાછું ઉલટી કરી નાખે છે, બાળક અતીશય તાસવીસ કરે છે, તેને આખો દીવશ જરા કરાર નહી તથા રાતરે સુદલ ઊંઘ નહી, તે કોઈવાર ઘણું બેચેન તથા રડતું માલુમ પડે છે, કોઈવાર તે ઘેનમાં હોય એવું જુકતું અથવા અરધુ બેસુધ હોય એમ પડી રેહે છે. તે કોઈ કોઈવાર બીહીને ચોંકી ઉઠે છે, તેનું માથુ ઘણુ ગરમ લાગે છે તથા આંખો ઘણી લાલ થઈ આવે છે તથા તેમાંથી તથા નાકમાંથી બેશુમાર પાણી ગળે છે. એવતરોગે કોઈવાર આખાં બદનપર તેમાં ઘણુકરીને માથા તથા

મોહોડાપર કોહોવાર ફુટી નીકળે છે, કોઇવાર પોશાખ અટકી જાય છે અથવા ખીલકુલ બંધ થાય છે. પણ એ બધાં કરતાં વધારે ધાસ્તી ઉપજાવનાર અસર તેના ભેજાં તથા ફેફસા ઉપર થાય છે. અગર જો ભેજાંઉપર તેની માઠી અસર લાગુ પડે છે તો તે બાળકને ઉપલીઉં અથવા વા થઈ આવે છે. જે બાળકને ઊપલીયું થાયછે તેના પેહેલા હાથ પગ ખેંચાય છે, ડોલાની કીકી ફરી જાય છે અને પછી બધું આખું શરીર ખુબ જોરથી ધુજવા માંડે છે તથા મરડાઈ મોડાઈ જાય છે અને તે બાળક બેશુધ થાય છે. એવી હાલતમાં તે વધતો ઈઆ ઓછોવાર પડી રેહે છે, અને પછી પાછું હુશીયાર થાય છે.* એ પ્રમાણે કોઈ બાળકને દહાડામાં એક બે વાર તો કોઈને આઠ–દશવાર થાય છે અને કોઇ તો પેહેલી વારજ બેશુધ થયા પછી પાછું ઉઠવા પામતું નથી. અગર જો તે બચ્ચાંને વા થઈ આવે છે તો તે મોટી બુમ તથા ચીચારી પાડે છે, જેહેને તેહેને કરડવા જાય છે તથા કપડાંશાથ ચેરાં કાહાડે છે અથવા તેને ફાડી નાખે છે, તે સાથે તાપનું જોર ઘણું વધી પડે છે, માથાની ખોપરી ઘણી ઉડે છે તથા આંખ લાલ લોહી જેવી થઈ આવેછે; એ પછી તે બાળક નીરાશ પડીને આશતે અશતે બેશુધ થતું જાય છે અને પછી ઘણું કરીને તે બેશુધીમાંજ મરણ પામે છે. અગર જો ફેફસાં ઉપર તેની માઠી અસર લાગુ પડે છે તો તેને ઠાંસો, દમ અથવા સસની થઈ

---

* જોવેા ઊપલીઆં વીશે વધારે ખુલાસેા "ભેજાંના દરદના" મથાલાંમાં.

આવે છે અને જો જલદી ઉપાય લાગુ નહી કીધા હોય તો તે બાળક ઘણું હલાક થઇને મરણ પામે છે.

માવજત—એ વીશે કાંઇ પણ બોલીવાની આગમજ વાંચનારી બાઇઓને યાદ દેવડાવવાની જરૂરછે કે ઉપર કહી તેવી ભએ ભરેલી નીશાનીઓ શરૂ થાએ તેની અગાઉથી બહુ શંભાલ રાખવી જોઇએ કારણ કે જેવો તેઓનો અટકાવ શેહેલાઇથી થઇ શકે છે તેવો તેઓનો ઉપાય શેહેલો થઇ શકતો નથી, અને પેહેલી જરા ગફલતી તથા બેપરવાઇથી પાછલથી ભારે પસતાવો ખમવો પડેછે. અલબતાં ઉપલી નીશાનીઓ માલુમ પડી કે તરતજ તે બાળકને ડાકટરના સવાધીનમાં કરવું અને તે જે કેહે તે પ્રમાણે બોલે બોલ બજા લાવવું. માવજત વીશે આએ જગાએ બીજું વધારે બોલવાની કાંઇ જરૂર નથી કારણકે આગલ જે પેહેલા વરગની માવજત વીશે લખેલું છે તે આએ જગાએ જરાકે જરાક લાગુ પડેછે.

બચાંનાં પેહેલા દાંત બધા ફુટી રહયા કે તેની એક મોહોટી આફત દુર થઇ એમ શમજવું. એ દાંત તે બાર તેર વરશનું થાએ છે તાંહા શુધી તેને કામ આવે છે. એ મુદત શુધી તે દાંતની શારી શંભાલ માતાએ લેવી જોઇએ છે તથા તેમ કરવાને બચાંને સીખવવું જોઇએ છે. દાંત આપણા પોશણને વાશતે એક મોહટું કામ કરીયા ઉપરાંત આપણા મોહની એક મોહટી સોભાછે વાશતે તેને જેમ બને તેમ એક શરખા તથા સાફ રાખવાને ચુકવું નહી. આપણ વારેઘડીએ જોઇએ છે કે કોઇ બાલકના દાંત બાહાર નીકલી આવેલા હોએ છે તો કોઇના એક એક

શાથે ગુંચવાઈ ગએલા તથા વાંકાં ટીકા હોએ છે, એ ખાંમીનો ઠપકો ઘણું કરીને તે બાળકની માતાને અથવા રખેવાલને ઘટેછે કારણ કે જો એ દાંત ફુટતી વખતે પુરતી સંભાલ લીધી હોએ તો એ ખાપણ બીલકુલ થતી નથી અથવા જો થાએછે તો તેમાં પેહેલેથી ઉપાય કરીયાથી ઘણો શુધારો થાએ છે. અગરજો દાંત ઘણા બાહાર નીકલી આવીયા હોએ અને તેને કેમ શુધારવા તે તેમને ખબર નહી હોએ તો તરત કોઈ સીખેલા ડાકટર પાશે લઇ જવું કે જે તેને શુધારવાને ઘટતા ઉપાય કરશે અથવા કેમ કરવા તે શીખવશે. દુધનાં દાંત વીસ હોએ છે પણ કોઇવાર એવું બનેછે કે તેમાથી એકુબે ઓછા હોએ છે. એથી બચાંને કાંઈ પીડા તથા અડચણ થતી નથી વાસતે તે વીશે કાંઇ ચીંતા રાખવી નહી કેમકે દુધના દાંત પડી જઇને જીઆરે બીજા આવેછે તીઆરે એ ખુટ ઘણીવાર પુરાઈ જાએ છે. જેમ કોઇવાર ઓછા તેમ વલી કોઈવાર વીશ કરતાં એક બે દાંત કોઇને વધારે હોએ છે. એ વધારે દાંતો બીજા દાંતોની વચમાં અથવા તેઓની પછવાડે હોએ છે. એથી બાળકને અડચણ ભોગવવી પડે છે તથા બીજા દાંતોને વગ નહી મલીયાથી તેઓ આડા અવલા ઉગે છે અને તેથી બચાંનુ મોહોડુ બેડોલ થઇ જાએ છે તથા તે-નાથી તોતરૂં બોબરૂ બોલાએ છે, વાસતે એ વીશે ડાકટરની શાહલા લેવી અને જોએ વધારે દાંત પાડી નાખવાની તે ભલામણ કરે તો તે શુએથી પડાવવા. દાંતને સાફ રા-ખીયાથી તેઓ શોભા આપે છે એટલુંજ નહી પણ તેથી તેઓ જલદી કોહી જતા નથી અને તેથી વધારે વરશ

સુધી ચાલે છે, વાસતે રોજ દાહાડામાં બેવાર નહી બને તો એક વાર તો ખચીત તેઓને બરસથી અંદર તથા બાહારથી ખુબ સાફ રાખવા સારૂં બચાંને નાહાનપણથી શીખવવું.

ઉપર કહ્યું તેમ દુધના દાંત બધા મલીને વીસ હોયછે અને બચું ૭ સાત વરસનું થાયછે તીયારે તે અસતે અસતે એક એક પછી ખરી જવા માંડે છે અને તેની જગાએ બીજા વધારે મજબુત દાંત ફુટે છે. એ બીજી વખતના દાંત બધા મળીને બતરીસ હોયછે અને તે ઘણું કરીને બધા બચું બાર તેર વરશનું થાયછે તીયારે ફુટી રેહેછે અને એક છેલો છેક વીસ વરશ પછી ફુટે છે.† એ બતરીશમાંથી વીશ દાંત દુધના દાંત પડતા જાયછે તેમ તેમ તેની નીચેથી ફુટે છે તથા બાકીના બાર દાંત એ દાંતોની છેક પછવાડેથી ફુટે છે. એ પાછલા બાર દાંત બધા મોહોટી ડાહાડ હોયછે અને તે દરેક બાજુએ તરણ તરણ મલીને ૭ ઉપરના જડબામાં તથા છનીચેના જડબામાં હોયછે.

કરમ—બચાંના પેટમાં જે કરમ પાકેછે તે ઘણી જાતના આવેછે પણ તેમાની તરણ મુખીઅ જાતી નીચે પ્રમાણેછે.

૧. ગોળ કરમ—એ જાતીના કરમ ઘણું કરીને આએ દેશમાં બચાંઓમાં બીજી બધી જાતી કરતાં વધારે સાધારણ હોયછે. એ જાતના કરમ સરાસરી "કુવીલપેન" જેટલા જાડા તથા લંબાઈમાં ચારથી તે દસ અથવા બાર

---

† એ છેલી દાહાડને અંગરેજ લોકો "ડાહાપણની ડાહાડ" કરીને કેહેછે કારણકે એટલી ઊમરે માણસને ડાહાપણ તથા ગ્નાન આવે છે.

ઇંચ હોયછે. તેઓ એક કરતાં વધારે બચ્ચાંના આંતરડાંમાં હોયછે તેથી જો એકુ પેટને રસતે પડીયો તો આપણને ખાતરીથી કેહેવાને બની આવેછે કે બીજા હશે. તેઓ આંતરડાંના સઉથી ઉપલા ભાગમાં વસેછે અને કોઇવાર તાંહાંથી નીકળીને હોજરીમાં આવેછે અને પછી તાંહાંથી મોહોડાની વાટે અથવા નાકને રસતે બાહાર નીકળે છે.

૨. ઝીણા તથા દોરા જેવા પાતલા કરમ—એને આપણા લોકો સેવરી અથવા સેવરીયા કરમ કરીને કેહેછે. એ જાતીપણ બચ્ચાંઓમાં સાધારણ હોયછે. એ ઘણું કરીને પા ઇંચથી અરધી અથવા ઘણું તો એક ઇંચ લંબાઇમાં આવેછે તથા જાડાઇમાં શીવવાના દોરા અથવા સુતરના જેટલો હોયછે. એનું રેહેઠાણ ઘણું કરીને આંતરડાંના નીચલા ભાગમાં હોયછે કે જાંહાથી કોઇવાર પોતાની મેળે બાહાર નીકળી બીજા પાસેના ભાગમાં ભરાઇ જાય છે અને તાંહાં તે ઘણી ઇજા કરે છે. જેવારે તેઓ પેટને રસતે પડેછે તીયારે વારે ઘડીએ સો, પચાસનુ ગુછડું ને ગુછડું પડેછે.

૩. લાંબા તથા નાળાંના જેવા ચપટા કરમ—એ જાતના કરમ બચ્ચાંઓમાં ઘણા સાધારણ નથી તોપણ કોઇવાર તરતના જનમેલાં બાળકના પેટમાં પણ મલી આવેછે. એ કરમ ઘણા અજાએબ જેવા હોયછે કારણ એકતો તેઓના મોહોડાની રચના અજાએબ જેવી હોયછે અને બીજું તો તેઓ ઘણાંજ લાંબા હોયછે. તેઓની સાધારણ લંબાઇ બારથી તે વીસ ફુટસુધી હોયછે પણ કોઇવાર તેઓ પચાસ-સાઠ ફુટસુધી લાંબા આવેછે. તે-

એોનું આખું શરીર જુદા જુદા કટકાનું બનેલું છે અને એ કટકા આપણા આંગળાના કટકાની માફક સાંધાથી જોડાયલા હોયછે. એ કરમ કદાચજ ઝાડાને રસતે આખો પડેછે પણ ઘણું કરીને એના જુદા જુદા કટકા કોઈ કોઈવાર પડેછે. એ હંમેશ આંતરડાંના ઉપલા ભાગમાં વસેછે.

એ બધી જાતીના કરમો જોકે ઘણું કરીને એક બચાંને સાથે થતા નથી તોપણ કોઈવાર એકજ બાળકમાં એ બધી જાતના કરમો મળી આવેછે, અથવા તો એક વખત તેને એક જાતના અને બીજી વખત તેને બીજી જાતના કરમો થાયછે. કરમનું દરદ ઘણું કરીને બચાંઓમાંજ થાયછે, પણ એ ઉપરથી કાંઈ એમ નહીં સમજવું કે એઓ મોટાં માણસના પેટમાં હોતા નથી, જેમ બાળકમાં તેમજ મોટાં માણસમાં ઘણું કરીને એક સરખી રીતેજ કરમ થાયછે, પણ બાળકમાં એથી ઉપદ્રવ ઘણો થાયછે અને ઉમરે પુગેલાં માણસો એથી કાંઈ પણ પીડા અથવા અડચણ ભોગવતાં નથી. કોઈ બાળકને કરમથી ઝાઝું હલાક થવું પડતું નથી અને બીજાંને બેહદ દરદ ખમવું પડેછે તથા કોઈવાર તેનો જાન જોખમમાં રેહેછે અથવા બરબાદ થાયછે. બાળકમાં કરમથી વધારે ઉપદ્રવ થાયછે તેનું કારણ એકે તેના શરીરમાં કાંઈ જરા ઓછું અટકુ થાયછે તો, અથવા કાંઈ સેહેજ ફેર પડેછે તો, તેમાં મોહોટો ઘબરાટ ઉઠી રેહેછે, તેના લોહીના જોશમાં એકદમ વધારો થઈ આવેછે, તેનું આંગ જલદી તપી આવેછે, તેનો કોઠો બીગડી જાયછે તથા તેના મગજ તથા એથી

બીજી જગાઓમાં લોહીના ફરવામાં ઘણો બીગાડો થાયછે. એ બધા સબબોને લીધે બાળકનાં નાજુક શરીરમાં કરમનું જોર જીઆરે વધી પડેછે તીઆરે તેનું આખું શરીર એટલું તો ઉસકેરાયછે કે પછી તેની અંદર અતીશય ઉછાલો થઇને દરદ ઉતપન થયા વગર રેહેતું નથી. કરમ માણસના શરીરમા કેમ ઊતપન થાયછે તથા તેમાં તે કેમ તથા કીએ રસતે દાખલ થાયછે તેવીશે બધા વીદવાનોનું હજુ ચોકસ તથા એક શરખું મત નથી. વાસતે તેવીશે હયાં લંબાણ કરીયાથી સાધારણ વાંચનારને કંઈ પણ ફાએદો થવાનો નથી તથા તે બાબદ આ એ ચોપડીની મતલબ સાથે કંઈ પણ સંબંધ રાખતી નથી વાસતે તે પડતી મુકી હાલ કેટલાંએક ચોકરા તથા જણાએલાં કારણો કે જેથી કરમની ઊતપનતીમાં વધારો થાયેછે તેવીશે વાંચનારી બાઇઓનું ધીઆન લગાડવા માગીએછે. જે બાળકોના કોઠા ઘણા નબલા હોએછે તથા જેઓનો ખોરાક માદા તથા આંતરડાંમાં ઘણો વારસુધી અરધો હજમ થઇને પડી રેહેછે તેઓમાં કરમની વરધી વધારે થાયેછે. કેટલાએક તબીબોનું એવું મત છે કે જીઆરે બાળક પોતે જેટલો ખોરાક પચાવી શકે તેકરતાં વધારે ખાયે છે તીઆરે તેના પેટમાં જે બાકી અરધો હજમ થએલો ખોરાક રેહે છે તેમાં કરમ જલદી પાકી આવે છે. કેટલાંએક બાળકોમાં કરમની ટેવ તેઓનાં માબાપથી હોયે ઉતરી હોએ છે. કોઇ કુટુંબનાં સઘળાં બાળકો કરમથી હલાક થાયે છે તથા મરણ પામે છે તેનું મુખ્ય કારણ ઘણું કરીને એવુંજ સમજવામાં આવે છે. જે

બાલકોને હંમેશ પોશાન કરવામાં ઘણો હલકો તથ ખરાબ ખોરાક મલતો હોયે છે તેઓમાં કરમ ઘણા થયેછે. આ એ વાત ઘણી અજાએબ જેવી છે કે જે બાળકોના ખોરાકમાં નીમખ અથવા મસાલો પુરતો નહીં હોતાં તેઓના પેટમાં બેશુમાર કરમ થાયછે. વંલદાનાં દેશમાં આગલ એક એવો ધારો હતો કે જે બંધવાએ મોહોટો અપરાધ કીધો હોયે તેને બીજી શીક્ષા સાથ એવી પણ બંધી થતી કે તેના ખોરાકમાં નીમખ મુદલ નાખવું નહી. એ શીક્ષા તે કમબખતને મોહોતની શીક્ષા કરતાં વધારે કઠણ થતી હતી, કારણ કે એથી તેના પેટમાં એટલા તો કરમ પેદા થતા કે તે બેહદ દુખ પામીને મરણ પાંમતો. નીમખ નહી ખાધાથી કરમ વધારે પાકેછે તેનું કારણ એ કે નીમખ તથા કેટલીએક જાતના મસાલા વગર ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી તથા તે જલદી કોહીને વાસ મારી આવે છે કે જેથી તેની અંદર કરમ પાકવાને કંઇ વીલમ લાગતો નથી. વલી જે બાળકો હંમેશ નીચી તથા કાદવવાલી જગાંમો રેહેતાં હોય તથા હંમેશ ખરાબ હવા દમમાં લેતાં હોય તેઓને કરમના દોરથી વધારે ખમવું પડેછે. એવું કેહેવામાં આવીયું છે કે છોકરા કરતાં છોકરીઓમાં કરમ વધારે સેહેલાઇથી તથા જલદીથી થાયછે. વારે ઘડીએ જોલાબ આપીયાથી બાળકનો કોઠો ઘણો નબલો થઈ જાએછે અને તેથી પણ કરમ જલદી થાએછે. ટુકાંમાં જે ચીજથી બાળકની સકતી ઘટી જાએ તથા તેનો કોઠો નબલો થઇ જાએ તેથી કરમની ઉત્પનતીમાં વધારો થાયછે. જેપ્રમાણે ભાગાં ઘરમાં નબળામાં

નબલો ચોરખી પેશી શકેછે તેજપ્રમાણે એક વાર માદો કે આંતરડાં નબલાં થયાં કે તેની અંદર કરમ જેવા માહાકરપીન તથા દુખ કારક ચોરોને દાખલ થવાને તથા રેહેઠાણ કરવાને કાંઇ ઝાજી મુસકેલી પડતી નથી. શુ મીઠાસથી કરમ પેદા થાયછે? એ શવાલનો જવાબ હા, તેમજ, નામાં, અપાએછે. મીઠાસમાં એવો કઇખીજાતી ખવાસ નથી કે જેથી કરમ પેદા થઇ શકે. જે પ્રમાણે ખીજો કંઇખી બાળકનો ખોરાક છે તેજ પ્રમાણે એ પણ એક નીરદોશ તથા અગતનો ખોરાક છે, પણ એ મીઠાસ માફકસર આપવી જોઇએ, ઘણી મીઠાસ તેમા અગત કરીને તહરેવાર પકાવેલી મીઠાઇઓ જો એક દમ ઘણી અથવા થોડી પણ રોજ આપી હોયતો તે નુકસાન કરેછે અને પછી તેથી કરમ થાયછે પણ ખરા. કરમ મીઠાસમાથી કેમ થાયછે તેનું કારણ ઉપલી ખીનાં વાંચીયા પછી હમો ધારીએ છે કે વાંચનારને જલદી સમજ પડ્યું હશે. મીઠાસમાં કંઇ એવો ચોકશ ગુણ નથી અથવા કંઇ તેની અંદર કરમનાં ઇંડાં નથી કે તે ખાધાપછી તેની અંદરથી કરમ પેદા થાય, એતો માતર બેહદ મીઠાસથી પાચન સકતી ખીગડે છે, તેથી માદો તથા આંતરડાં નબળાં થાયછે અને તેથીજ કરમ પેદા થાયછે. માટે બેહદ મીઠાસજ માત્ર બચ્ચાંના હકમાં ખરાખી કરેછે અને માફકશર મીઠાસ બચાંને કાંઇખી અવગુણ કરતી નથી. એટલુંજ નહી પણ ઓરખી મોહોટો ફાએદો કરેછે, અને એવીશે જો શાબેતી જોઇતી હોય તો સઉથી મોતેબર સાબેતી એ છે કે મીઠાસવીશે બાળકને ખુદરતી શોખ હોયછે.

બચ્ચાંને કૅરમ થાય છે તેની નીશાની.—આજકાલ કરમ એ શબ્દ બચ્ચાંનાં સઘલાં દરદ સાથ એક એવો તો અતલગનો સંબંધ ધરાવનાર થઈ પડીયો છે કે બચ્ચાંની આખી જીંદગાનીમાં એવી એકે નીશાની નહી માલમ પડી હશે, તથા તેને એવું એકે દરદ નહી થયું હશે કે જે કરમથી થયુંચ એવો તેનાં માબાપે વીચાર નહી કીધો હોય. તેને તાપ આવેછે તો તે કરમથી, તેને ઠાંસો થાયછે તથા તેને પેટ આવે છે તો તેનું કારણ કાંઈ નહી પણ કરમજ, તેને તાસવીસ થાયછેં તથા રાતે ઊંધ આવતી નથી પણ રડેછે તો તેને કરમ કરડેછે; એ અને એવાં બીજાં હજારો બાલકનાં દરદ તથા બેચેની કાંઈ નહી પણ કરમથીજ ઉતપન થાયછે એવું તેઓ સમજે છે, અને એ વીચાર ઉપર આધાર રાખી તેઓ બાલકને તરેહવાર નુકસાનકારક તથા ઘણી જલદ દવા તથા જોલાબ આપે છે, અને પછી તેનું પરીણામ કેહેવું નીપજવું જોઈએ તે કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. જે દરદ મટાડવાને તથા જેનું નીવારણ કરવાને જે દવાઈ આપવામાં આવેછે તેજ દવાઈ તેજ દરદોને ઉતપન કરેછે એવું જીયારે માતાઓ જાણશે તીયારે તેઓ અચરત થયા વગર રેહેશે નહી. દરેક માતાને લાયક છે બલકે તેની મોહટી ફરજ છે કે તેનાં બાલકને કરમ પાડવાની મતલબથી મોહોટા તથા કઠણ જોલાબ આપીયાની અગાઉ તેને પોતાની પકી ખાતરી કરી લેવી જોઈએ છે કે તે બાલકના પેટમાં ખરેખર કરમ છે અને જે દરદથી બાલકને પીડા થાયછે તે કરમથીજ અને બીજાં કશાથી નહી. જે બચ્ચાંને કરમ થયા હોયછે તેનો કોઠો ઘણું કરીને હમેશ

નબલો રેહેછે કે જેથી કરીને તેને હમેશાનાં કરતાં વધારે પેટ આવે છે, તેને ભુખ બરાબર લાગતી નથી અથવા કોઈ વાર તે હેંધીની કાની વારેવાર ખાવા માંગે છે, તથા જે ખોરાક તે ખાયછે તે તે બરાબર પચાવી શકતું નથી. ઉપર કહ્યું તેમ જે બાલકને કરમ થયા હોયછે તેને ઘણું કરીને પેટ હમેશાનાં કરતાં જાસ્તી આવે છે પણ એથી ઉલટું કોઇનો કોઠો ઘણો કબજ રેહેછે, તેને બે તરણ દાહાડે એક પેટ અને તેપણ વલી કઠણ આવે છે. જો પેટ વધારે આવતાં હોય તો તે ઘણું કરીને પાતળાં પાણી જેવાં તથા છુછાનાં હોયછે. બાળકને દાંત આવે છે તીયારે પણ હેવાંજ છુંછા તથા પાણી જેવાં પેટ આવે છે. ત્યારે એ બે જુદી જુદી જાતનાં પેટ કેમ પારખવાં? દાંતનાં જે પેટ આવે છે તેનો રંગ ઘણું કરીને લીલો હોયછે, પણ કરમનાં પેટઘણું કરીને સફેદ અથવા પીલાં હોયછે. વલી બાળકના પારા તપાશીયાથી માલમ પડશે કે તેને જે પેટ આવે છે તે કરમનાં છે કે દાંતનાં. કોઈ વાર કરમવાલાં બાળકને પેટ આવે છે તેમાં લોહી તથા સીમત પણ પડે છે. તે બાળકનું પેટ ફુલેલું તથા ઢોલ જેવું રેહેછે, તેને ઉલટી થાયછે તથા તેના મોમાંથી બદબો નીકળે છે. તેના પેટમાં દુખારો થાયછે, કે જેથી તે ઘણું કરીને મરડાઈ મરડાઇને રડે છે. આપણા લોકો એવું ધારે છે કે બાળક જીયારે એમ રડે છે તીયારે તેને કરમ કડતા હશે. જે બાળકને કરમ થયા હોયછે તે ઘણું કરીને પોતાનું નાખ તથા હોટ ટુપીયા કરેછે. એ નીશાની ઉપર દેશીઓ તેમા અગત કરીને પારશી સ્ત્રીઓ ઘણો એતેકાદ રાખે છે, અને જે બાળક હોટ અથવા

નાક ટુપે છે તેને ખચીત કરમ થયા છે એવું તેઓ બેશક માને છે, પણ એમાં તેઓ જેટલી વખતે ખરી ઠરે છે તેટલીજ વખત તેઓ ભુલ ખાય છે, તે વાત તેઓએ ખુબ ઈઆદ રાખવી. જે બાળકને કરમ ઘણા થયા હોય છે તે સારો દાહાડો તાસવીસ તથા અકરવકર કરેછે તથા રાતને સમે તે બરાબર ઊંઘાતું નથી. એથી કરીને તેની શકતી અતીશય કમતી થતી જાય છે, તેનો ચેહેરો ફીકો તથા ચીમડાઈ જાય છે અથવા કોઈ વાર નારગોરવાલાં બળકની કાની ફુગી આવે છે, તેની ચરબી તવાઈ જાય છે તેનું માંસ પોચું તથા હાથપગ તવાઈ જાય છે તથા પેટ ઘરવાર બઈરીની કાની બાહાર નીકલી આવે છે. અગર જો તે બાળક અગાઉ ચાલવા શીખીતું હોયછે તો તે હવે ચાલવાનું ખીલકુલ મુકી દઈ એકમેર આળશુની કાની શુસ્ત પડી રેહેવાને વધારે ચાહેછે. કોઈ વાર કરમનું જોર ઘણું હોયછે તીયારે બાળકનાં ભેજાં ઉપર તેની માઠી અસર થયાથી તે ડોલા ફેરવી નાખી હાથ પગ તીરકમાન કરી બેસુધ થઈ જાય છે. એવે વખતે અજ્ઞાન માતાઓ કેહેછે કે કરમ મગજે ચહડી ગયા, પણ એ તેઓનો વીચાર તદન ગલત છે, કારણકે માદામાથી મગજ સુધી એવો એકુ મારગ નથી કે જેમાં થઈને કરમ ઉપર ચહડે. વળી જે બાળક કરમથી ઘણું હલાક થતું હોયછે તેને તાપ આવે છે તથા કોઈવાર અમસતો સુકો ઠાંસો પણ થાય છે. તાપ ઘણું કરીને રાતને વખતે વધારે આવે છે અને તે પેટ તથા માથાંપર ઘણી હોય છે તથા હાથ પગ તેની સાથે સરખાવતાં થંડા હોય છે. બીજી એક નીશાની કે જેની ઉપર આપણી

ઊલટો વધારે બીગાડો કરેછે તેનો અટકાવ કરવો. વલી કરમ બાલકને ખરેખર થયલા છે એવું ખાતરીથી માત્ર શીખેલા તબીબથીજ કેહેવાઈ સકાય છે, ના તેનેથી પણ એ વાતમાં ઘણીવાર ભુલ થાય છે, તીયારે એવી શક ભરેલી બાબદમાં ભોલી માતાઓએ, અણઘટતી તથા નુકસાનકારક હીંમત ચલાવી ઉપલી જલદ દવા આપવી એતો વધારે અણઘટતું તથા બેવડી નુકસાની કરવા બરોબર છે. એથી જેને વાસ્તે તેઓ એટલાં બધાં ડરે છે તેનેજ તેવો હાથે કરીને પોતાને ઘેર બોલાવે છે.

દરેક માતાએ આએ સઉથી અગતની શીખામણ પોતાનાં હઈઆમાં કોતરી રાખવી જોઈએ છે કે——દરદને ઉતપંન થતાં અટકાવવાને ઘણું સેહેલું છે પણ તે એક વખત પેદા થયું કે પછી તેને સારૂં કરવું બહુ મુશકેલ પડે છે. ઘણાં ખરાં બધાં દરદોની જો ઘટતી સંભાળ લીધી તો જેમ અગાઉથીજ તેઓનો અટકાવ થઈ શકે છે તેમજ કરમનોબી અટકાવ થઈ શકશે. વાસ્તે દરેક માતાને ઘટે છે કે તેનાં બાલકને એવી હાલતમાં રાખવું તથા તેની એવી માવજત લેવી કે જેથી તેને કરમ થાયજ નહીં. પોતાનાં બાલકને કરમ નહી થાય એવી જો દરેક માતા ખાએશ રાખતી હોય તો તેને ઘણી સંભાળ રાખવી. સઉથી અગતનું એ કે બાલકનો કોઠો નબળો નહી પડી જાય તેની સંભાળ રાખવી કારણ કે નબળા કોઠામાં કરમ ઘણા જલદી થાય છે. એટલા વાસ્તે તેને ઘણો હલકો અને થોડો પણ પોશણકારક ખોરાક આપવો. તરકારી જેમ બને તેમ કમતી કરવી, ઘણી મીઠાસથી તથા

કાચી અને ખાટી કુરતથી તેને હમેશ પરેજ રાખવું, તથા તેના ખોરાકમાં પુરતું નીમખ વાપરવું. કેટલાએક લોકો કેહે છે કે કાંદા તથા અખરોટનું અચાર બનાવી તે બાળકને તેના ખોરાક સાથ જરા જરા આપીયા કીધું તો કરમનો અટકાવ થઈ શકે છે. એવતરોગે બીજી સુખાકારીને વધારનારી ચીજો જેવી કે ખુલી હવા, આંગની સફાઈ તથા કસરત ઉપર માતાઓએ જોઇતું ધ્યાન આપવું. વારેઘડીએ જોલાબ આપવા નહી કારણ કે એથી કોઠો નબળો થાય છે.

માદા તથા આંતરડાંનાં કેટલાંક સાધારણ દરદો.— બાળકની જીંદગાનીમાં બધાં દરદોમાં ઉપલાં દરદો સઉથી અગતનો ભાગ ધરાવે છે, કારણ કે બાળકની મરત્યુકની ટીપનો ઘણો મોહોટો ભાગ એ દરદોથી રોકાય છે. એ અવ્યયોમાં બીગાડો થયાથી શરીરને એઓથી માત્ર નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહી પણ એથી કરીને બીજા દુરના અવ્યય પણ માઠી અવસ્થામાં આવી જાય છે અને પછી આખા શરીરને એક કરતાં વધારે ભાગમાં દરદ ઉતપન થયાથી ભારે વેદના થઈ પડે છે. એક ચંચળ તબીબ કેહે છે તેમ માત્ર એ અવ્યયોનેજ તમે સારી હાલતમાં રાખો અને પછી દર દશ બચે નવ (બલકે દસેદસ) બચાં સુખી તથા આશુદાં થશે.

બચાંના જનમ અગાઉ તેના માંદામાં ખોરાકનું એક ટીપુ પણ હજમ થતું નથી. તેના જનમ પછી તેના માંદાને ખોરાક હજમ કરવાની મેહેનત પડે છે, પણ હજુર તે ઘણો નબળો તથા નાજુક હોય છે અને તેટલા વાસ્તે માયાળુ તથા સરવ શકતીવાન ઇશ્વરે તેને વાસ્તે એવો

હલકો ખોરાક ઠેરવી રાખીયો છે કે જેથી તેને ઝાઝી મેહેનત પડતી નથી. એ હલકો ખોરાક તે માતાનું દુધછે. પણ એ સઉથી હલકો તથા વજને વજન લેતાં સઉથી પોશાણકારક ખોરાક એવોને એવો હંમેશ રહી શકતો નથી, ધવડાવનારી માતાની તંદરોસતીમાં જરાખી ખામી પડી કે તેમાં બીગાડો થાય છે અને તેથી તેનો ખવાસ એટલો તો બદલાઈ જાય છે કે તેને પચાવવાને બચાંના કુમળા માદાને બહુ અડચણ પડે છે અથવા ઘણુંકરીને તો તે બરાબર પચાવી તથા હજમ કરી શકતોજ નહી. એથી બાળકને અજીરણ થાય છે, પેટમાં દુખારો થઈ આવે છે તથા તે પવનથી ફુલી આવે છે, ઉલટી થાય છે અથવા પેટ છુટી જાય છે. માતાનું દુધ બગડી જાયછે તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે, જેવાં કે બધી જાતનાં જાલમ તથા તરતના દરદો, ખઈનો મરજ, અતીશય મેહેનત તથા ફીકર, ઉજાગરો, ખાવાપીવામાં બદપેરજી, ઉપરાં સાપરી મહીના, દસ્તાન, જોઈએ તે કરતાં વધારે મહીના ધવડાવીયાથી થતી નબળાઈ ઈત્યાદિ. એ બધાં કારણો વીશે હાલ કાંઈ વધારે લખવાની જરૂર નથી કારણ એ વીશે આગળ જોઈતું બીઆન કીધું છે. પણ બાળકને ઉપલાં દરદો એખલાં ખરાબ દુધથીજ થતાં નથી. દુધ ગમે તેવું સારૂં હોય પણ જો તે એકદમ ઘણું અથવા વારેઘડીએ ઉપરાં સાપરી ધવડાવીયું હોય તો તેથી ઉપલાં દરદો બેશક ઉત્પન થવાનાં. તેમજ જો વલી બાલકની તંદરોસ્તી કાંઈ બીજાં દરદથી બીગડી હોય તો ગમે તેવું દુધ સારૂં હોય તો પણ તે જરવામાં તથા હજમ થવામાં

હમેશ કરતાં વધારે ભારી પડે છે, કારણ કે બાલકનો માંદો પેલાં દરદનાં જોરથી નબળો થઈ જાય છે. એટલાં બધાં કારણોને લીધે જો બાળકના માદા તથા આંતરડાંમાં જરા જરામાં અડચણ પડી આવે તથા ઉપદરવ થાય તો આપુને ઘણું અજાએબ થવું નહી જોઈએ. પણ એ બધાં અથવા એમાંનાં ઘણાં ખરાં બધાં કારણો આપણ અટકાવી અથવા મટાડી શકીએ એવાં છે વાસ્તે દરએક માતાને લાયક છે કે એ વીશે પુરતું ગ્નાન મેળવવું.

બાળકને છોડવીયા પછી ઉપલા ઉપદરવો તેને વધારે જોર તથા ખચીતાઈથી તથા વારેઘડીએ થાયછે, અને તેનું કારણ દેખાઈતું છે. બાળકોને છોડવીયા પછી તેઓને લાયકનો ખોરાક તો શેંકડે ઘણાંજ થોડાંને મળતો હશે, બાકીનાંઓને તો તેઓની માએના વીચાર તથા ફાંટાંમાં જે આવીયું તે ખાવાનું મળેછે. ઉમરે પુગેલાં તથા સહુથી જોરાવર માણસને પણ એકવાર હજમ કરવો જરા ભારી પડે તેવો ખોરાક પેલી બેસમજ માતા પોતાનાં બાળકના ગલામાં ધકેલવાને કંઈ આંચકો ખાતી નથી.—કઠણ દાળ ભારી ગોસ તથા માછલી, કેટલીએક જાતની અજીરણ કરે એવી તરકારી તથા ફરૂટ, તરેહેવાર મીઠાઈ તથા કોઈવાર જરા દારૂનો છાંટો! હેત! કરીને બેઅકલી માતાઓ પોતાનાં બાલકને આપે છે. એવાં અણઘડ માં બાપનાં કમનશીબ બાળકોને ઉપલાં બલકે એથીબી દશ ગણાં વધારે ખરાબ દરદો થાએ એમાં શુ નવાઈ?

જે બાલકોને પેહેલવેલેથીજ હાથે ઉછારવામાં આવે છે તેઓના જનમ દીવસથીજ તેઓની તો હઈ આવીની ગણતરી

થઈ ચુકે છે, કારણ કે એમાંનાં ભાગ્યેજ શેકડે દશ જીવેછે. એવાં બાલકના તો ખરેખર ભોગજ સમજવા, એકતો તેઓને માતાના દુધ જેવો લાયક ખોરાક મળતો નથી અને બીજું તો તેના બદલામાં જે ખોરાક મલેછે તેમાં માણસ પોતાની હઠીલાઈથી તથા અજ્ઞાનપણાથી એટલી તો બેપરવાઈ તથા કસુર રાખેછે કે તે બાલકના અતી શય નાજુક કોઠા ઉપર માઠી અસર કરીયા વગર રેહેતો નથી, અને એ બધાંનું પરીણામ એ નીપજે છે કે તે કમનશીબ બાલક રીબીરીબીને તથા બહુ પીડા ભોગવીને મરણ પામે છે.

અજીરણ.—માદા તથા આંતરડાંનાં બાલકને જે જે દરદો થાએ છે તેઓ શધલાં અજીરણથી સરૂ થાયછે અથવા બીજા બોલમાં બોલીએ તો એ અથયનાં ઘણું કરીને સઘળાં દરદો અજીરણથી ઉતપન થાએ છે. જે બાલકને અજીરણ થએલું હોએછે તે બાલક આસતે આસતે લેવાતું જાએ છે, તેનો ચેરો ફીકો તથા જરદ મારતો જાયછે, તેને નબળાઈ અતીશએ વધી પડેછે અને તે આખો દાહાડો બેચેન માલુમ પડેછે, તે જો કે લેવાતું જાએછે તોપણ હમેશાનાં કરતા વધારે ધાવવા માંગેછે, આણી ગમ ધાવીયું કે પેલીગમ ઓકી કાહાડેછે અને પછી પાછું ધાવવાને વાસતે ટવળીયા કરેછે, તેના મોમાંથી ખરાબ વાસ નીકળેછે તથા તે ઓકેછે તે ખાટું વાસ મારેછે. જેમ દાહાડા જતા જાયછે તેમ તેમ જો ઘટતા ઉપાયે નહી લાગુ કીધા તો, ઉપલી બધી નીશાનો ઘણા જોરથી વધી પડેછે, બાળકની શકતી છેક તુટી જાએછે અને

આગલ તે ગમે તેટલું આથુદું હોએ તો પણ થોડા દાહાડા માં મરત તોલ થઇ જાએછે અને પછી આખરે ભુખ મરાથી મરણ પામેછે. હમારી વાંચનારી બાઇઓ કદાચ અજબ થશે કે જીયારે તે આખા દાહાડમાં વીસ-પચીસ વખત ધાવતુંતું તીઆરે તેની ઉપર ભુખમરો શાને પડીઓ ? પણ તેઓએ ઇઆદ રાખવું કે જે તે ધાવતું હતું તે ઉલટી થઇને પાછું નીકલી જતું હતું અને જેકાંઇ જુજ પેટમાં બાકી રેહેતું હતું તે બરાબર હજમ નહી થયાથી ઝાહાડાને રસતે એમનું એમ પાછું પડતું હતું.

પેટમાં દુખારો થાયછે તથા પેટ ફુલીને ઢોલ જેવું થાયછે તે ઘણું કરીને અજીરણથીજ. કરમ હોયછે તીઆરે પણ કોઇવાર બાળકનાં પેટમાં અતીશય દુખારો થાયછે. જે બાળકને ઘણું ખવાડીયું હોએછે, અથવા જેને એવો ખોરાક આપીયો હોયછે કેજે તેના નાજુક કોઠાથી હજમ થઇ શકતો નથી તે બાળકને ઘણું કરીને પેટમાં દુખે છે. જે બાળકની પાચન શકતી ઘણી હલકી હોયછે તેને દુધ કાંજી અથવા એવોજ બીજો ખોરાક જો જરાબી વધારે આપીયો હોયછે તો તે તેના પેટમાં વધારે વાર રહ્યાથી ધંધાઇ આવેછે અને પછી તેમાથી કેટલીએક જાતની હવાઓ પેદા થાયછે કે જેથી તેનું પેટ ફુગી આવેછે. એપ્રમાણે પેટ આફરી આવીયાથી તેનાથી બરાબર દમ લેવાઇ શકાતો નથી તથા તેને કોઇવાર અમસતું ખાલી ચુકો થઇને ઘણું દુખેછે. બાળકનો ખોરાક ઘણો મીઠો કીધો હોય અથવા જો તે દર વખત તાજો બનાવીને નહી આપયો હોય અથવા જે વાસણમાં (જેવીકે ધવડાવવાની સીસી)

તેને ખવડાવતા હોય તે વારેવાર ધોઇને બરાબર સાફ નહી કીધું હોય તો તે બાળકનું પેટ આફરી આવેછે તથા તેન પેટમાં ચુંકો ચાલેછે.

ઉલટી—અજીરણની ઘણું કરીને સઉથી પેહેલી નીશાની એ હોયછે. પણ દર વખતે ઉલટી થાય ત્યારે હંમેશ એમ નહી સમજવું કે બાળકને અજીરણ થયુંછે, ધ્આને ઉલટીનાં અજીરણ શીવાએ બીજાં ઘણાં કારણો હોયછે જેવાંકે—૧ કોઇવાર બાળકે વધારે ધાવીયું હોયછે તીઆરે તેનો માદો જોઇએ તેટલું રાખીને બાકીનું ઓકી કાહાડેછે. એ ઉલટીથી ફાએદો સમજવો કારણ કે જો ઉલટી નહી થતે તો સઘલો ખોરાક પચી નહી શકતે, બાંળકના પેટમાં દુખારો થતે તથા પેટ છુટી જતે અથવા એથીબી વધારે ખરાબ દરદ જેવું કે ઉપલીયું થઇ આવતે. એ ઉલટી કરીયા પછી બચ્ચું વધારે આરાએસ ભરેલું તથા હસતું માલમ પડેછે તથા તે પાછું ભુખ્યું હોય એમ ધાવવા માગતું નથી. ૨, કેટલીએક જાતનાં છાતીનાં તથા ભેજાનાં દરદ થવાની આગમજ તથા તેપછી બાળકને કંઇ પણ ખરાબ ખોરાક અથવા માદામાં ખામીવગર ઊલટી થાયછે. ૩, સહીએડ તથા ગોવરૂં આવેછે તેની એક બે દાહાડા અગાઊ બાળકને ઉલટી થાયછે. ૪, કરમ થાયછે તે વખતે તથા દાંત ફુટતી વખતે કોઇવાર ઉલટી થાયછે. ૫, કોઇવાર એવું બનેછે કે માતાએ ઘણી ધારતી અથવા ગમ ખાધો હોય છે અથવા તે ઘણી ગુસામાં આવી હોયછે તીયારે તેનું દુધ એટલું તો બગડી જાય છે કે બાળક જેવું ધાવેછે તેવુંજ જાણે તેને ઝેર લાગ્યું હોય તે પ્રમણે તે

બે હદ ઓકે છે. માતાઓની ચીંતા દુર કરવાને આએ ઠેકાણે જણાવવાનું જરૂર છે કે બાળક ઊલટી કરેછે તીઆરે કોઈવાર તેમા જે લોહી હોય છે તે લોહી કાંઈ તેના પેટમાંથી પડતું નથી પણ તે માતાના થાનની બોટડીઓ કોઈવાર પાકી ગયલી હોયછે અથવા તે ઉપર ચીરા પડેલા હોયછે અને જીઆરે બચું ધાવેછે તીઆરે તેમાંથી લોહી નીકલેછે તે તે ગળી જાયછે અને પછી ઊલટીની સાથે ઓકી કાહાડેછે.

પેટ છુટી જાય છે તે.—બાળ વયમાં પેટ છુટી જવાંએના જેવું બીજું કોઈબી દરદ વધારે સાધારણ નથી અને એને ઉતપન કરનારાં કારણ જીઆરે તપાસસું તીઆરે આપણને અજાએબ થવાની કંઈપણ જરૂર રેહેશે નહી. દાંત તથા ડાહાડનું ફુટવું, કરમ, ખરાબ દુધ તથા ખરાબ જાતનો તથા ભારી ખોરાક, એકદમ ઘણું ખવડાવવું તથા તેથી ઉપજતો અજીરણ, રૂતુની અંદર ફેરફાર, ગરમીની મોસમ, ખરાબ તથા બંધીઆર હવામાં રેહેવું, એ અને એવાં બીજાં ઘણાંએક કારણોને લીધે બચાંનાં પેટ જરાજરામાં છુટી જાયછે. પેટ ઘણાં આવેછે તે વખતે બાળકની હાલત કેવી થઈ જાયછે તથા શુશુ નીશાનીઓ માલમ પડેછે તે ઘણી ખરી સઘલી માતાઓ સારી કાની જાણેછે. પેટ ઘણાં આવ્યાથી બાલક અતીશય નબળું પડી જાયછે તેનો ચેહરો જરદ મારી જાયછે, તેની આંખમાં ખાડા પડી આવેછે, તથા હાથ પગ તવઈ જાયછે તથા તેનું આખું શરીર સોરઈને ડાંડા જેવું થઈ જાઅછે. કોઈવાર એવું બનેછે કે જો કે બાળક દરરોજ નબળુ તથા ખરેખર દુબળુ થતુ

તેને ખરડાવતા હોય તે વારેવાર ધોઇને બરાબર સાફ નહી કીધું હોય તો તે બાળકનું પેટ આફરી આવેછે તથા તેના પેટમાં ચુંકો ચાલેછે.

ઉલટી—અજીરણની ઘણું કરીને શઉથી પેહેલી નીશાની એ હોયછે. પણ દર વખતે ઉલટી થાય ત્યારે હંમેશ એમ નહી સમજવું કે બાળકને અજીરણ થયુંછે, કેમકે ઉલટીનાં અજીરણ શીવાએ બીજાં ઘણાં કારણો હોયછે જેવાંકે—૧ કોઈવાર બાળકે વધારે ધાવીયું હોયછે તીઆરે તેનો માદો જોઈએ તેટલું રાખીને બાકીનું ઓકી કાહાડેછે. એ ઉલટીથી ફાએદો સમજવો કારણ કે જો ઉલટી નહી થતે તો સઘળો ખોરાક પચી નહી શકતે. બાળકના પેટમાં દુખાવો થતે તથા પેટ છુટી જતે અથવા એથીબી વધારે ખરાબ દરદ જેવું કે ઉપલીઉં થઈ આવતે. એ ઉલટી કરીયા પછી બચું વધારે આરાએશ ભરેલું તથા હસતું માલમ પડેછે તથા તે પાછું ભુખું હોય એમ ધાવવા માગતું નથી. ૨, કેટલીએક જાતનાં છાતીનાં તથા ભેજાનાં દરદ થવાની આગમજ તથા તેપછી બાળકને કંઈ પણ ખરાબ ખોરાક અથવા માદામાં ખામીવગર ઉલટી થાયછે. ૩, શીળીઓડ તથા ગોવરૂં આવેછે તેની એક બે દાહાડા આગાળ બાળકને ઉલટી થાયછે. ૪, કરમ થાયછે તે વખતે તથા દાંત ફુટતી વખતે કોઇવાર ઉલટી થાયછે. ૫, કોઇવાર એવું બનેછે કે માતાએ ઘણી ધારતી અથવા ગમ ખાધો હોય છે અથવા તે ઘણી ગુસામાં આવી હોયછે તીયારે તેનું દુધ એટલું તો બગડી જાય છે કે બાળક જેવું ધાવેછે તેવુંજ જાણે તેને ઝેર લાગું હોય તે પ્રમાણે તે

બે હદ ઓકે છે. માતાઓની ચીંતા દુર કરવાને આએ ઠેકાણે જણાવવાનું જરૂર છે કે બાળક ઊલટી કરેછે તીઆરે કોઈવાર તેમા જે લોહી હોય છે તે લોહી કાંઈ તેના પેટમાંથી પડતું નથી પણ તે માતાના થાનની બોટરીઓ કોઈવાર પાકી ગયલી હોયછે અથવા તે ઉપર ચીરા પડેલા હોયછે અને જીઆરે બચ્ચું ધાવેછે તીઆરે તેમાંથી લોહી નીકલેછે તે તે ગળી જાયછે અને પછી ઊલટીની સાથે ઓકી કાહાડેછે.

પેટ છુટી જાય છે તે.—બાળ વયમાં પેટ છુટી જવાંએના જેવું બીજું કોઈબી દરદ વધારે સાધારણ નથી અને એને ઉતપન કરનારાં કારણ જીઆરે તપાસસું તીઆરે આપણને અજાએબ થવાની કંઇપણ જરૂર રેહેશે નહી. દાંત તથા ડાહાડનું ફુટવું, કરમ, ખરાબ દુધ તથા ખરાબ જાતનો તથા ભારી ખોરાક, એકદમ ઘણું ખવડાવવું તથા તેથી ઉપજતો અજીરણ, રૂતુની અંદર ફેરફાર, ગરમીની મોસમ, ખરાબ તથા બંધીઆર હવામાં રેહેવું, એ અને એવાં બીજાં ઘણાંએક કારણોને લીધે બચ્ચાંનાં પેટ જરાજરામાં છુટી જાયછે. પેટ ઘણાં આવેછે તે વખતે બાળકની હાલત કેવી થઈ જાયછે તથા શુશુ નીશાનીઓ માલમ પડેછે તે ઘણી ખરી સઘલી માતાઓ સારી કાની જાણેછે. પેટ ઘણાં આવ્યાથી બાલક અતીશય નબળું પડી જાયછે તેનો ચેહરો જરદ મારી જાયછે, તેની આંખમાં ખાડા પડી આવેછે, તથા હાથ પગ તવઈ જાયછે તથા તેનું આખું શરીર સોરઈને ડાંડા જેવું થઈ જાએછે. કોઈવાર એવું બનેછે કે જો કે બાળક દરરોજ નબળુ તથા ખરેખર દુબળુ થતુ

જાયછે તો પણ તે ભરેલું લાગેછે; એથી કરીને નાદાન માતાઓ ઘણી ઠગાએછે કારણ કે તેઓનુ બચું છેક મરતતોળ થયું હોયછે તોપણ તેઓ એવું સમજેછે કે એને કંઈ થવાંનુ નથી; એવાં બાળકો નબળાઇને લીધે માતર ફુલી તથા સુજી આયાંથી ભરેલાં દેખાઅછે અને ખરેખાર તો તેઓ અંદરથી તવાઇને ડાંડા જેવાં થઈ ગએલાં હોયછે. જે બાળકને પેટ ઘણાં આવતાં હોયેછે તેની ભુખ ટુટી ગયેલી હોયછે પણ કોઈવાર તે અધકરૂ થઈ જાય છે; તેને પાણીની સોખારી અતીશય લાગેછે. આખોદાહાડો બાલકને જે પેટ આવેછે તેનો અડસતો કેહેવાઈ શકતો નથી, કોઇને ચોવીસ કળાકમાં આઠ દસતો કોઇને એટલાજ વખતમાં પચીસ—તીસ અને એથીબી વધારે પેટ આવીજાયછે; એમજ પેટના રંગ તથા વજનમાં પણ એટલોજ ફરક હોયછે, એકને ઉજળાં પાણી જેવાં પુશકલ તો, એકને લીલાં, પીલાં અથવા સીમતના જેવાં જરાજરા આવેછે, ના એટલુંજ નહી પણ એકજ બાળકને એક કલાકમાં એક જાતનાં તથા જરા જરા તો, બીજા કલાકમાં બીજી જાતનાં તથા પુશકળ આવેછે. વળી એક બાળક પેટ આવતી વખતે મરડાઈ મરડાઇને બહુ રડેછે તથા કાંસેછે કારણકે તેને પેટમાં બહુ દુએછે અને બીજાંને કાંઇપણ દુખારો થયા વગર, ના, કોઇવાર તેને ખબર પડીયા વગર પેટ આવી જાયછે. પેહેલવેલા પેટ પવનથી ફુગાએલુ તથા જરા તણાયલું માલમ પડેછે પણ જેમ જેમ દાહાડા વધારે થાયછે અને પેટ વધતાં આવતાં જાયછે તેમ તેમ તેનું પેટ ઓસરતુ જાયછે અને છેલે

અંતે છેડે બરડા સાથ લાગી રેહેછે. ઘણા દાહાડા થયા કે તે બાળકને તાપ લાગુ પડેછે, તે આખા શરીરમાં ઘણી અથવા થોડી ચોવીસ કલાક સુધી રેહેછે, હાથ પગ થંડા પડી જાયછે. કોઈ વાર તાપ લાગુ પડવાની પેહેલી નીશાની એ માલમ પડેછે કે તેના હાથના પોંહોંચા તથા પગનાં તળીયાં સાંજની વેલા તાતી આવેછે. તાપ લાગુ પડીયા પછી બાલકની શકતી જલદી તુટી જવા માંડેછે, તેને પેટ વધારે આવવા માંડેછે, જો કે પેહેલેની કાની ઘણા આવતાં નથી તોપણ આખોદાહાડો જરા જરા ચાલુ રેહેછે. હવે પેટની સાથે લોહી પડવા માડેછે તથા આમાન નીકળી આવેછે, તથા કોઈવાર પીસાબ બંધ થઈ જાયછે, તેની ભુખ બીલકુલ ભાગી જાયછે, અથવા તો જે તે ખાએછે તે જેવું ખાધું હોય તેવુંજ અનામત ઝાડાને વાટે નીકળી પડેછે, ઇઆને આપણા બઈરાં કેહેછે તેમ તેના પેટનો સેરદો પડેછે. એવી હાલતમાં આવીયા પછી બાળકની જીવવાની કાંઇ ઝાઝી આશા રેહેતી નથી. કોઈવાર એવું બનેછે કે તે બાળકના મરણની એકઈઆ બેદીવસ આગમજ તેનાં પેટની અંદર જરા ગાલો પડેછે ઇઆને થોડાં આવેછે અથવા તો એકદમ બંધ થઇજાયછે તથા તે બચું જરા વધારે હોશીઆરપણ દીસેછે પણ એ જુઠા દેખાવપર માતાએ ભુલવું નહી.

ઝાડાની કબજીઆત.—જો કે બાળક વયમા કોઠો ઘણું કરીને ઢીલો રેહેછે તોપણ કોઈ બાળકનો કોઠો જરા વધારે બંધ રેહેછે. એક વરસની અંદરનાં બાળકને જો આખા દાહાડામાં બેથી ઓછાં પેટ આવીયાંતો ઘણુંકરીને

એમ સમજવું કે તેનો કોઠો કબજછે; પણ એવીશે જુદાં જુદાં બાળકોની જુદી જુદી બાશીયત હોવછે, કોઇને ચોવીસ કળાકમાં એક પ્રમાણે પેટ આવેછે તો બસ, અને કોઇને ચાર પાચ પેટ આવતાં નથી તાહાંસુધી તેને ચેન તથા આરામ પડતાં નથી. વાસતે ઉપર જે લખયુંછે કે ચોવીસ કલાકમાં બે પેટથી ઓછાં આવેતો બાલકને કબજીઆત છે એમ સમજવું તે માતર સાધારણ રીતે લાગુ પડે એવો એક અડસટોછે. કેટલીએક જાતના ખોરાકથી કોઈ બાળકનાં પેટ બંધ થાયછે તો કેટલીએક જાતથી તેને પેટ વધારે આવેછે, જેમ કે ગરમ કીધેલું દુધ કોઇનો કોઠો કબજ કરેછે અને અમસતું થંડું દુધ પેટ લાવેછે. તેમજ સાબુ ચોખાની ખુબ ચેરવેલી અથવા ભુજેલા ગાંમઠી ચોખાની કાંજી અમસતી અથવા સેરવો ભેલીને આપીયાથી ઘણાંએકનો કોઠો કબજ થાયછે. લુઆઉ અથવા રસના કટકાની અથવા ઘઉંના આટાની કાંજીથી કોઠો ઢીલો થાએછે. જરા ઉમરે પુંગેલાં બાળકો જેઓ ચોવીસ કલાકમાં ઘણોખરો બધો વખત બેસવામાં કાહાડેછે, બાહાર ખુલી હવામાં ફરહર કરતાં નથી તથા આંગની સફાઈ રાખતાં નથી, તેઓનો કોઠો કબજ રેહેછે. એવાં બાળકોને ભુખ બરાબર લાગતી નથી, પેટ ફુગેલું રેહેછે તથા તેમાં દુખારો થયા કરેછે, જીભની ઉપર સફેદ અથવા લીલી છારી બંધાએછે, તેઓનો આખો દાહાડો બેચેનીમાં તથા સુસતીમાં જાયછે તથા રાતરે ઉંઘ ભાગી ટુટી આવેછે.

ઉપલાં દરદોની માવજત—ઉપર જે લખીયુંછે તેઉપરથી વાંચનારને માલમ પડીયું હશેકે માદા તથા આંતરડાંનાં

દરદોથી બાલકના જીવની ઘણી ખુઆરી થાએછે અને તેમાં માતાઓથી અથવા જેઓ હસતક બાલકોની સંભાલ હોએ તેઓથી બહુ વધારો થાએછે, તે એ રીતે કે દરદ ઉતપન થયા પછી તે બાલકની માવજત ઉપરજ પોતાનું બધું ધીઆન આપીયાને બદલે તેઓ પોતાની ભાગી ટુટી અજમાએસ તથા નુકશાનકારક નીમ હકીમાં ઉપર વધારે મગરૂબ રહી તેબાલકને જે તે નહી ઘટે હેવી દવા આપી તેનાં દરદમાં અને તેથી તેની તંદરોસતીમાં બહુ બીગાડો કરી નાખેછે, અને પછી જીઆરે તે છેક ઘોર-ને કીનારે આવી રેહેછે તીઆરે તેને ડાકટરને ઘેર લઈ જાએછે અને પછી તે મરણ પાંમેછે (અને આવી હાલતમાં તે મરણ પામે નહી તો શુ ?) તીઆરે તેના મોહોતન તોક તે બીનતકશીર ડાકટરને ગળે ઓરવવાને ચુકતાં નથી. ઉપળાં ઘણાંખરાં બધાં બળકે એકેએક દરદ ઘટતી ચોક-શાઈ તથા માવજતથી અટકાવી શકાએછે અને માતાની સઉથી મોહોટી ફરજ એછે કે એ દરદો બાલકને થવાં નહી દેવાં, પણ જો માઠાં બાએગે ઘટતી સંભાળ લીધા છતાંબી દરદો પેદા થાએ તો, તેઓને સારાં કરવાની ફરજ ડાકટરને સોંપવી અને તે વખતે તે બાલકની ઘટતી માવજત કરવાનું સઉથી અગતનું કામ પોતાને માથે લેવું. ખરી વાત છે કે કાંઈ જુજ બેચેનીમાં માતાએ ઘણાં સાધારણ તથા જે ઓસડોથી તે સારી પખે વાકેફ હોએ તે વાપરવાં પણ જેમ બને તેમ ઓસડ જેવાં બીકટ તથા ધાસ્તી ભરેલાં કામનો ઉપીયોગ પોતાના હાથમાં થોડો રાખવો. તીઆરે દરદ ઉતપન થયા પછી માતાની સઉથી મોહોટી

ફરજ એછે જે, તે દરદ સાથી થયું તેનું કારણ સોધી કાહાડવું અને સોધી કાહાડીયા પછી ઘટતા ઊપાયો લેઇને તેને દુર કરવાની તજવીજ કરવી અને જાંહાં સુધી તે દરદનું ખરૂ કારણ તેને મલે નહી તાંહાસુધી તેને નચંત થઈ બેસવું નહી તથા જે તે દવા આપવાને હીંમત ચલાવવી નહી. બાલકને જેવુ દુખ થયું એટલે માતાએ ઘણી ચોકાસી કરવી, જેમ કે જો ધાવતું બચ્ચું આજારી પડીયું તો તપાસ કરવી જોઈએ છે કે જે દુધ તે ધાવેછે તે સારૂં છે કે નહી, અગર જો તે દુધની અંદર કંઇ ખામી નહી માલમ પડી તો બીજી ચોકશાઈ એ કરવી કે તે બાલકને આગલ કહેલા ધવડાવવા વીશેના કાએદા પ્રમાણે ધવડાવવામાં આવેછે કે નહી. જો તે બાલક મોહોટું થયું હોએ તો તેના પારા તપાશી જોવા કે, કોઈ દાંત ફુટેછે કે નહી. કદાચ તે બચ્ચાંને છોડવીયું હશે તેથી તે હેરાન થતું હશે, જો તેને જલદી અથવા એકદમ છોડવીયું હશે તો ઘણું કરીને તેનાં ખોરાકમાં એકાએક ફેરફાર થયાથી તે હેરાન થતું હશે. છોડવેલાં બાલકને તેને લાએકનોજ ખોરાક બરાબર પકાવીને આપવામાં આવેછે કે નહી તથા તે ઘટતા પ્રમાણમાં આપવામાં આવેછે કે નહી તેવીશે ચોકાશી કરવી. શું તે બચ્ચાંને હાથે ઊધારવામાં આવેછે? જો એમ હશે તો ઘણું કરીને બેશક એવું ધારવું કે તેનો ખોરાક બરાબર રીતે પકાવેલો નહી હશે, અથવા તે ખોરાક તેને એક વખત તેના ગજા ઉપરાંત આપવામાં આવતો હશે. અગર જો ઊપલી કીશમના સવાલો માતા પોતાને કરશે અને તેનો ખાતરી ભરેલો જવાબ મેળવવાને હમેશા ખંતી તથા હુશીઆર રેહેશે તો બાલકની ખોરાક

સંબંધી માવજતમાં કાંઇ પણ ખામી હશે તે દુર કરવાને તે શક્તીવાન થશે તથા તે ખામી સુધારીયાથી શોમાં નવવાણુ બાળકોને બીજા કોઇ પણ ઉપાએ કરીયાવગર મનમાનતો તથા જલદી આરામ થશે.

જો ધાવતાં બાળકને પેટમાં દુખાવો થતો હોય તથા પેટ ફુલી ઢોલ જેવું થઈ આવતું હોય, અને પછી તેના પેટ છુટી જતાં હોય, જો દીનપર દીન તે તવાતું જતું હોય, જો તે ચીરડાશે તથા આખો દાહાડો રડીયા કરતું હોય, જો તેને વારે ઘડીએ ધવડાવવા છતાં રડીને પાછું ફરી ધાવવા માંગીયા કરતું હોય અને તે જેમ જેમ વધારે ધાવતું હોય તેમ તેમ જો તેને વધારે પેટ તથા ઉલટી આવતી હોય, તો ઇઆદ રાખવું કે એ બધાનું કારણ ઘણું કરીને તે માતાનું ખરાબ દુધ છે. એવે પ્રસંગે કોઇબી દવા કારગત લાગવાની નથી, સઉથી સરસ દવા તથા ઉપાએ એ છે કે તે બાળકને સોજ્ઞું દુધ આપવું ઇઆને તે માતાને બદલી કોઈ ધવડાવનારી રાખવી. અગર જો ઉપલી ચેતવણી ઉપર ધીઆન નહી આપીયું તો તે બાળકની શક્તી એટલી તો તુટી જાય છે તથા તેનાં શરીરમાં એટલો તો બીગાડો થાય છે કે પછી સરસમાં સરસ દુધ તથા ઉંચામાં ઉંચી દવા તેને બચાવી શક્તી નથી. વલી જો તે બાળક ધાવીયા પછી તરત દુધ ઓકી કાહાડતું હોય, જો તે દુધ બંધાઇને ફોટકા થતું નહી હોય પણ જેવું પીધુ હોય તેવુંજ કંઈ પણ ફેજા અથવા ઓકવાની ઝાજી મેહેનત વગર પાછું પડતું હોય, જો ઓકીયા પછી તે બચું ખુશી તથા હસતું દેખાએ, તો ઇઆદ રાખવું કે

તે બાળકને ઘણુંજ ધવડાવીવામાં આવીયું છે. અલબતાં ફરીથી બાળક આવી રીતે ઓકે નહી એવું કરવાને વાસતે કંઈ દવાની જરૂર નથી પણ માત્ર એટલુંજ કરવું કે તેને આગળ કરતાં થોડું ધવડાવવું અને જેવું તે જોરથી ધાવવાનું મુકી દઈ થાન મોહોમાં રાખી અમસતું રમીયા કરે તેવુંજ તેને ધવડાવવાનું બંધ કરવું.

જો બચ્ચાંને છોડવીયું હોય અથવા તેને હાથે ઉધારીયું હોય અને જો તેના પેટમાં દુખારો થતો હોય તથા તેનું પેટ ફુલી આવતું હોય તો એમ સમજવું કે તેને વધારે ખવાડીઆમાં આવે છે. એનો ઉપાએ એ કે તેને જરા ઓછું ખવડાવવું અથવા એક બે વાર ભુખું રાખવું. જો પેટ ઘણું ફુલી આવીયું હોય તથા તેમાં પવન દોડીયા કરતો હોએ તો ગરમ મીઠું તેલ તેની ઉપર આસતે આસતે ચોપડવું તથા જરા શેક કરવો, એ છતાંબી જો બાળકને તેના પેટમાં નહી પચે એવો ખોરાક રહી ગયાથી દુખીયા કરે. તો માતાએ બેલારાક જરા વેલાતી એરંડીઆનો જોલાબ આપવો, કે જેથી કરીને તેના પેટમાંથી કચરો પડી ગયાથી તે બાળકને વધારે પીડા થશે નહી.

જો બાળકનાં પેટ છુટી ગયાં હોયતો તપાસાવું કે તેને ખોરાક વધારે આપવામાં આવતો નથી તથા તે તેને લાએકનો હલકો છે. અગર જો ખોરાક આપવામાં કાંઈ ખાંમી માલમ પડે (અને ઘણું કરીને એમાંજ માલમ પડવાની) તો તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરવો, અને તે જેમ જલદી કીધો હોય તેમ ફાએદો થાય છે કારણ કે એક વાર તે બાળકનો કોઠો ઘણો બગડી ગયા પછી પાછો

એકાએક એવા સુતરા ઉપાએથી જલદી રાહાપર આવતો નથી. જે બાળકનાં પેટ છુટી ગયાં હોય તેને ચાર-પાંચ દાહાડાસુધી કાંઈજ નહી પણ ફકત આરારૂટની અથવા ગામડી ચોખાને ભુંજીને તેની પાતળી દુધ સાથની અથવા વગરની કાંજી કરી તેમાં જરા વરીઆળી અથવા ધાણાંનું પાણી ભેળને આપવી. તેને રાતરે સુવાડીવાની આગળ ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને તેના પેટ ઉપર ફલાનેલનો પાટો બાંધી રાખવો અથવા તેને ફલાનેલનું જભલું પેહેરાવવું તથા તેને સરદી નહી લાગે એવા બીજા ઉપાયો કરવા. જો પેટ બંધ થાય અને આગળ દુધ નહી આપતાં હોય તો ઉપર કહેલી કાંજીમાં હવે દુધ ભેલીને આપવું. અગરજો દુધ બાળકને નહીં સદે તો તેને મટનનો અથવા ચીકીનનો ચીકાસ વગરનો સેરવો આપવો. કોઇ વાર એ સેરવો તાપીઓકાની અથવા સાગોની કાંજીમાં ભેલીને પણ આપી જોવો. અગર બાલકના ખોરાકમાં ઉપલો ફેરફાર કરયા પછીબી, જો તેને પેટ આવ્યા કરે તો તરત કોઈ સીખેલા તબીબની મદદ લેવી. આએ જગાએ દેશીઓની એક અણઘટની છીટવીશે જરા બોલવું જોઈએ છે. બાળકને કોઈ વાર પેટ છુટી જવાનો મરજ એટલો તો જોરથી લાગુ પડેછે કે તે એકાએક ખાવાની દવાથી બંધ થઈ શકતો નથી; એવે વખતે એક ઉપાએ અને તે વળી ઘણોજ ઉપીઓગી રહેલો હોયછે, તે એકે પીચકારી મારવી. પણ એ અતી ગુણકારા ઉપાએને દેશીઓ માંતર એક અણઘટતી છીટને લીધે કામે લગાડવા દેતા નથી તે ઘણું અફસોસ

કરવા જોગ છે, એથી કરી તેઓનાં બાળકને એવે સખ્ત મોહોતના પંજામાંથી બચાવવાનો જે એકજ ઉપાએ તે તેઓએ નહી કરીયાથી તે બીચારાં બાળકના જીવની બેહની આક બુહારી થાએ છે.

ઝાહાડાની કબજીઆત જો બચાંને પેહેલીજ વાર તથા સેજ સાજ થઈ હોયતો કાંઈ હલકો જેવો જોલાબ આપી યાથી મટી જશે. અગર જો બચું ધાવતું હોયતો માતાને મીઠાંનો અથવા એવોજ બીજો જોલાબ આપીયાથી બાળકને એક બે દસ્ત સાફ આવશે. બાળકને જોલાબ આપવાની એ સઉથી હલકામાં હલકી રીત છે. વળી એરંડીઆંનો જોલાબ એવી બાબદોમાં ઘણો સરસ ગણાએ છે. જો બાળકનો કોઠો હંમેશ ઘણો કબજ રેહેતો હોય તો તેના પેટ ઉપર દાહાડામાં એક ઈઆ બે વખત ગરમ એરંડીઉં ચોપડીયાથી દસ્ત ઘણું કરીને હમેશ સાફ ઉતરે છે. બાળકને એરંડીઉ પાતી વખતે જે કોઈ વાર ઘણી મેહેનત પડે છે તે એ રીતથી મટી જાએછે. જો ઝાહાડો હંમેશ કબજ રેહેતો હોય તો તેનો ઉપાએ વારે ઘડીએ જોલાબ આપીયાથી થતો નથી પણ બાળકની તંદરોસતી સુધારનારી કેટલીએક ચીજો ઉપર ધીયાન આપીયાથી થાયછે. વાત ખરી છે કે જે દાહાડે બાળકને જોલાબ આપીયામાં આવેછે તે દાહાડે તેને પેટ આવેછે પણ બારવને વળી પાછાં બંધ થઈ જાયછે, અને તે વેળા વલી આગલ કરતાં વધારે જોરથી, અને એ પ્રમાણે વારે ઘડીએ જોલાબ આપીયાથી બાળકનો કોઠો વધારે વધારે કબજ થતો જાયછે, અને જોલાબ આપીયાથી જે ફાયદો

થવાની આશા રાખવામાં આવતી હતી તેને બદલે ઓર તેથી નુકસાન થાયછે. જે બાળકનો હંમેશ કોઠો કબજ હોય તેના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. એ ફેરફાર કેવો કરવો તથા બાળકને કીઓ ખોરાક આપવો કે જેથી તેને હંમેશ ઘણું કરીને એક બે પેટ સાફ આવે તે જરા ચાલાક માતા સેહેલથી શોધી કાહાડી શકશે. ઘણાંએક બાળકોને ગરમ કીધેલાં દુધથી પેટ બંધ થાયછે અને થંડાં દુધથી પેટ આવેછે, તેમજ સુલાઉં અથવા બતાસાની કાંજી પણ પેટ લાવેછે. સહવારના ઉઠીયા પછી જો નળને કોઠે કુવાનું તાજું પાણી બાળકને પાયું હોય તો તેથીબી ઝાહાડો કોઈવાર સાફ ઉતરેછે. અગર જો બચું મોટું હોય તો તેને મેદાનું નહીં પણ થુલાનું પાઉં થંડાં દુધની અંદર બોલીને આપીયું હોય તો તેને હમેશ સાફ દસ્ત આવશે. ખોરાકના ઉપલા ફેરફાર ઉપરાંત તે બાળકને હંમેશ ખોલી હવામાં રાખવું, તેને આંગની કસરતને વાસતે હંમેશ જોઇતી છુટ આપવી, તેને ખોરાક દાહાડામાં ચોકસ વખતેજ આપવાની ટેવ રાખવી, તે ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવાની તે બાળકને પેહેલાથીજ આદત પાડવી, તેને હમેશ સકારે ઉઠાડવું અને એકવાર સજાગરૂં થયા પછી તેને બીછાંનાંમાં અમસતું પડી રેહેવા દેવું નહીં અને છેલું પણ સઉથી અમતનું એ કે તે બાળકને હંમેશ દાહાડામાં ચોકસ વખતેજ પેટની હાજત નહીં હોય તોપણ ઝાહાડે જવાની આદત પાડવી.

છાતીનાં કેટલાંએક સાધારણ દરદો.—ઠાંસો, હાફણ, સસની ૯૦ દરદો ઘણું કરીને થંડી તથા સરદીથી ઉતપન

થાયછે, અને એઓથી બાળકોમાં મોટી ખરાબી નીપજે છે. એ દરદોવીશે આગે જગોએ ઘણું થોડું બોલવામાં આવશે કારણ કે સાધારણ વાંચનારને એ ઉપરાંત કાંઈ સમજ પડવાની નથી, તોપણ જે થોડું પણ અગતજોગ બીઆન કરવામાં આવશે તે ઉપર જો વાચનારી બાઈઓ પુરતું ધીયાન આપશે તો એવી આશા રાખવામાં આવેછે કે તેથી તેઓને બેહદ ફાએદો થશે.

હમારી ઘણી ખરી વાંચનારીઓ જાણતી હશે કે છાતીની અંદર મુખ્યઅવ્યય તરણ છે.—બે બાજુએ બે ફેફસાં અને એ બેઉની વચે અને જરા ડાબી બાજુએ દીલ હોયછે. પેહેલા બે અવ્યયથી (ફેફસાંથી) આપણે દમ લીજીએ છે, કે જેથી આખાં શરીરમાં ફરી આવેલું તથા બીગડેલું લોહી સાફ થાયછે, અને છેલા અવ્યયથી (દીલથી) આપણા આખાં શરીરમાં લોહીનું ફરવું થાયછે. બાળવએમાં છાતીનાં દરદોનો મોહોટો ભાગ ફેફસાંનાં દરદોનો હોયછે, અને તેનું કારણ દેખઈતુ છે—બાળકને થંડી તથા સરદી જરા સદતી નથી, અને જીઆરે થંડી તથા સરદ હવા દમમાં લેછે તીઆરે તેનાં નાજુક ફેફસાં ઉપર તરત માઠી અસર થાયછે અને પછી તહરેવાર દરદો ઉતપન થાયછે.

ઠાંસો.—એ કાંઈ પોતે દરદ નથી પણ ઘણાંએક દરદની નીશાની છે. ઠાંસો છાતીનાં દરદથી થાય છે એટલુંજ નહી પણ બીજા દુરના અવ્યવના દરદથી પણ ઉત્પન થાય છે, જેમકે જો માંદા ઉપર ભાર ઘણો પડચો હોય અથવા ખોરાક ઘણો ભારી તથા નહી પચે એવો

લીધો હોય તો ઠાંસો થઈ આવે છે, તેમજ કરમથી, દાંત ફુટવાથી તથા બીજાં કેટલાએક દરદોથી ઠાંસો ઉભગી આવે છે. જો ઠાંસો ભાગેલાં વાસણના જેવો ખોખરો થતો હોય, તથા છાતી ઉપરથી કાંઈ પડતું નહી હોય તો તેને આપણા લોકો ખાલી અથવા સુકો ઠાંસો કેહે છે, પણ જો ઠાંસતી વખતે છાતી ભરેલી માલમ પડતી હોય તથા તેમાંથી પડતું હોય તો તેને ભરેલો અથવા બલગમનો ઠાંસો કેહે છે.

હાફણ.—જે પ્રમાણે ઠાંસો એ દરદ નહી પણ દરદની એક નીશાની છે તે પ્રમાણે હાફણ પણ ઘણાંએક દરદોની એક નીશાની છે. હાફણ એટલે હવાની આવ જાવમાં કાંઈ અડચણ સાથ દમનું જલદીથી ચાલવું. જે વારે ગળામાં, હવા જવાની નળીઓમાં, અથવા ફેફસામાં કાંઈ પણ અડચણ હોય છે, અથવા એઓમાં દરદ ઉતપન થાય છે તીવારે પુરતી હવા બરાબર સેહેલાઈથી અંદર દાખલ થઈ શકતી નથી; અને ચોકસ વખતમાં હવાનો ચોકસ જથો અંદર લેવો જોઈએ પણ દરદના જોરથી પુરતી હવા અંદર દાખલ નહીં થતી તેથી તેની ખુટ પુરી પાડવાને વાસ્તે બાળકને ચોકસ વખતમાં વધારેવાર દમ લેવો પડે છે અને એને દમ અથવા હાફણ થઈ એમ કેહે છે. જેમ ઉપલા ભાગોમાં અડચણ અથવા દરદનું જોર વધારે તેમ હાફણનું જોર પણ વધારે, તેમ આપણા લોકો કેહે છે તેમ બાળકના પાંસળાં વધારે ઊંચકાઈ જાય છે.

સસણી.—એ બોલ આપણાં લોકો ઘણાંએક જુદાં જુદાં દરદોને આપે છે. બાળકને અમસતી જરા હાફણ

થઈ હોય છે તો તેને સસણી કેહે છે, જો પેટની કબજી-આતને લીધે અથવા પેટ પવનથી ફુલી આવીયાને લીધે બાળકથી દમ બરાબર લેવાઈ નહી શકાતો હોય તથા તેના પાસલાં જરા ઊંચકાતાં હોય તો તેઓ તેને સસણી હોકી બેસાડે છે. એ સીવાય બીજાં ઘણાંએક છાતીનાં દરદો કે જેમાં હાફણ થતી હોય તેને તેઓ સસણીના એકજ નાંમથી ઓલખે છે. બાળકને જીયારે નીચે મુજબ થયું હોય છે તીયારે તેને સસણી થઈ એમ આપણા લોક કેહે છે.—તેને સુકો અથવા ભરેલો ઠાંસો થાય છે, ઠાંસતી વખતે દમ બરાબર નહી ચાલીયાથી તે અકલાય છે, તેનાથી જોરથી ઠંસાતું નથી, તેનો દમ ઘણાં જોરથી તથા ઘણો જલદીથી ચાલે છે, દમ લેતી વખતે તેના પાસળાં ઘણાં ઊંચકાય છે તથા જાણે અંદર બેસી-જતાં હોય એમ પાછાં ડબાય છે, એ સાથે તે બાળકને આખો દહાડો થોડી ઘણી તાપ રેહે છે. ઉપર કહ્યુ તેમ દમ લેતી વખતે પાંસળી વારેફરતી ઊંચકાય છે તથા ડબાય છે તેના આધાર ઉપરથીજ માત્ર આપણા લોકોએ દરદને ઓલખી શકે છે. હવે ઉપર કહી તેવી નીશાનીઓ છાતીનાં એક કરતાં વધારે દરદોમાં થઈ આવે છે, એ દરદોમાનું એક દરદ તે.—

બ્રાન કાઈટીઝ અથવા હવા જવાની નળીઓનું (inflammation) એક જાતનું દરદ. એ દરદ ઘણું કરીને છાતીનાં બીજાં દરદોની કાની હવાની ફેર બદલીથી થાય છે. ગરમીની મોસમમાં પેટનાં દરદો ઘણું કરીને વધારે થાય છે અને જેવી થંડી રૂત શરૂ થાય છે કે બ્રાંનકાઈટીઝ તથા

બીજાં છાતીનાં દરદો ઉભરી આવે છે. ચીન્હો—પેહેલવલાં સરકમની નીશાનીઓ માલમ પડે છે જેવી કે છીંક આવવી, આંખ તથા નાકમાંથી પાણી ગળવું ઇત્યાદિ. પણ સાદા સરકમની ઉપલી નીશાનીઓ બે તરણ દહાડા પછી બંધ પડે છે તેમ હંઈ થતું નથી એ નીશાનીઓ વધારે દાહાડા ચાલે છે અને પછી તાપ જોરથી લાગુ પડે છે તથા ઠોંસો પોતાનો દેખાવ દેછે, બાળકની નાડી વધારે ચાલે છે તથા તેનો દમ ધબરાયલો માલમ પડે છે, તેને બરાબર ઊંઘ આવતી નથી ઊંઘમાં તેની છાતી આપણા લોક કેહે છે તેમ બોલે છે, ઉંઘમાંથી ઉઠીયા પછી તે અકળાએલું ધબરાયલું તથા બેચેન માલમ પડે છે કેમ કે તેની દમ લેવાની નળીની અંદર બલગમ એકઠો થયાથી એનાથી સેહેલાઈથી દમ લેવાઈ શકાતો નથી, ઉઠીયા પછી તે ઓકે છે અથવા બલગમ થુકી કાહાડે છે તો તેની ઉપલી બેચેની ઘણીક નરમ પડે છે અને તે પાછું હોશીયાર તથા હસતું માલમ પડે છે, જો તે બલગમ થુકી કાહાડતું નથી તો તેની અકળામણમાં ઘણો વધારો થઈ જાય છે અને કોઈવાર એકાએક થોડા કલાકની અંદર મરણ પણ નીપજે છે. તેને જે તાપ આવે છે તે કંઈ એક સરખી આખો દાહાડો રેહેતી નથી પણ ચહડ ઉતર થાય છે, તથા કોઈવાર સેહેજસાજ પસીનો પણ છુટે છે. પેહેલવેલાં છાતીપરથી જે બળગમ પડે છે તે થોડો તથા ઘણો ચીકણો હોય છે તથા તે ઘણું ગળું તોડાવી તોડાવી પડે છે, તથા તેની અંદર વારે ઘડીએ લોહીનાં ટીંપાં અથવા છાટી જોરાએલી હોય છે. જેમ

દરદને વધારે દાહાડા થતા જાય છે તેમ કફ ઘણો જોરનો થતો નથી પણ તે પાક્રીપાથી છાતી ઊપરથી ધભા ઘણા તથા કાંઈ મોહોટી અડચણ વગર પડે છે. જીઆરથી કફ પાકી છાતી ઉપરથી ધબા પડવા માંડે તીઆરથી એમ સમજવું કે દરદનું જોર કમતી થવા માંડયું છે તથા તે થોડા દાહાડાની અંદર સારૂં થસે. એ દરદની અંદર મુખ્યીપ જોખમ એ હોયછે કે જો એકદમ ઘણી નળીઓમાં અથવા થોડી પણ સઉથી ઝીણી નળીઓમાં એ દરદ લાગુ પડી ગયું હોય છે તો બાહારની હવાને અંદર ધઆને ફેફશામાં જવાને ઘણી અડચણ પડે છે અથવા તો તે બીલકુલ અંદર જઈ શકતીજ નથી, અને તેથી કરીને જે ફેફસાંના ભાગમાં તે હવા દાખલ થતી નથી તે ભાગ ચીપટાઈ તથા ચીમલાઈ જાય છે અને તેથી બાહારની હવાના દબાણના સબબથી તે જગાપરની પાંસલી અંદર દબાતી જાય છે. જે વખતે ઉપર કહ્યું તેમ ફેફસાનો કોઈબી ભાગ ચીપરાઇ જાય છે તીઆરે બાળકની વેદનામાં તથા તેની જીંદગીની ધાસતીમાં અતી ઘણો વધારો થાય છે. હવે તેનો દમ ઘણો ઘભરાએ છે અને તેથી ઘણી આકર વીકર થાયછે, તેની નાંડી ઘણી જલદી પણ નબલી ચાલે છે, તેને જો કે તાપ વધારે હોય છે તો પણ તેના હાથ પગ થંડા પડી જાય છે. તેનો ચેરો આતુર તથા દુખી માલમ પડેછે તથા તે આસતે આસતે કાલાસ પકડતો જાયછે, તથા તેની પાંસળી દમ લેતી વખતે અંદર વધારે વધારે દબાતી માલમ પડેછે. જેમ જેમ દરદનું જોર વધતું જાયછે તેમ તેમ

ઊપલી બધી નીશાનીઓ વધારે થતી જાયછે. પણ એમાં એક નીશાની એવી છે કે જેથી નાદાન તથા વગર અજમાએસવાલી ઓરતો વારેઘડીએ ઠગાએછે, તે એકે આગલી બધી તાસવીસ તથા આકર વીકર છોડી દઈને બાળકને આરામ થયો હોય તેથી તે આરાએશ તથા ઉંઘમાં પડીયું હોય એમ દેખાય છે, અને તેથી તેની માતા ઘણી હરખાએ છે, પણ તે બીચારીની આવી હોંશ તથા હરખ વધારે વાર ચાલતાં નથી કારણ કે બાળક કાંઈ મીઠી ઉંઘમાં નહીં પણ જાલમી દરદની જીવલેનારી બેહોશીમાં પડેલું હોયછે કે જેમાંથી થોડા વખતમાં મોત તેનો છુટકારો કરેછે. જેવારે બ્રાંકાઈટીઝ ઘણી વધી પડેછે ઈઆને જીઆરે ઉપર કહી તેવીમાંહી અસર ફેફસાં ઉપર થાયછે તથા બાલકનો દમ ઘણી મુસકેલીથી ચાલેછે, તેની પાંસળી અંદર ચીપલાતી જાયછે, તથા તેનું મોહોડું કાળુ ઠનક માગતું જાયછે વીઆરે આપણાં લોકો તેને સસની થઈ એમ કેહેછે.

હવાની નળીઓનું ઉપલાં દરદને મળતુંજ ફેફસાનું દરદ (ન્યુમોન્યા) થાયછે. એની નીશાનીઓ બ્રાંકાઈટીઝની ઊપલી નીશાનીઓને ઘણી ખરી મળતી આવેછે વાસતે તેનું હઈ ફરીથી બીયાન કરવાને કાંઈ જરૂર નથી. જીઆરે એ દરદનું જોર ઘણું વધી પડેછે તીઆરે બ્રાંનકાઈટીઝનીકાની એની અંદર પણ મોડેથી સસણી બચાને થઈ આવેછે. બ્રાંકાઈટીઝ કરતાં આએ દરદ વધારે જોખમ ભરેલું હોયછે.

હુપીંગ કાફ અથવા ગુંચનો ઠાંસો.—એ ઠાંસો ઘણું

કરીને નાંહાનાં બાળકોનેજ થાય છે. એકથી તે તરણ વરસના બાળકોને એ વધારે થાય છે. પાંચ વરસની ઉપરના બાળકોમાં એકવચીતજ જોવામાં આવે છે, તેમજ વળી છ મહીનાની અંદરનાં બાળકને એ લાગુ પડી શકતો નથી. શીળીપડ, ગોવરૂં તથા બીજાં એવાં થોડાંક દરદની માફક એક વખત થયા પછી તેજ બાળકને એ ફરીથી કવચીતજ થાય છે. અગર જો એક કુટુંબનાં એક બાળકને થાય છે તો પછી તેનાં બીજાં બાળકોને પણ એ થઈ આવે છે, ઈઆને એ ઠાંસો એક ઉપરથી બીજાને ઉડે છે.

ગુચનો ઠાંસો સેહેલાઈથી પારખી શકાય છે.—પેહેલવલાં એ સરકમથી શરૂ થાય છે કે જેની નીશાનીઓ નીચે મુજબની હોય છે.—બાળકનું નાક વેહે છે, આંખ જરા ડોહવાઈ આવે છે તથા તેમાંથી પાણી પડે છે, તેના નસકોરાં બંધ થઈ જાય છે કે જેથી કરીને તેનાથી નાક વાંટે બરાબર દમ લેવાઈ શકાતો નથી વાસ્તે તે પોતાનું મોહોડું ઉઘાડું રાખી તે વાટે દમ લીએ છે, સેહેજ ઠાંસો થાય છે તથા કાંઈ જુજ બોખાર આવે છે. એવી સરકમની નીશાની સરાસરી બારથી તે પંદર દાહાડા લગી રેહે છે અને પછી બીજી નીશાનીઓ પોતાનો દેખાવ દેછે. કેટલાએક ડાકટરો કેહે છે કે જે બાળકોમાં ઉપલી સરકમની નીશાની વધારે દહાડા રેહે છે તેઓને ગુંચ ઘણી આવતી નથી તથા કાંઈ ઘણો જોખમ રેહેતો નથી પણ એ વાત બીજાઓ કબુલ રાખતા નથી. ઉપલી નીશાનીઓને બાર પંદર દાહાડા થયા પછી ઠાંસો બદલાય

છે અને આગલ જે અમસ્તો થતો હતો તેને બદલે હવે ગુંચનો થાય છે ઇઆને એકદમ બે ત્રણ મીનીટસુધી ઉપરાં સાંપરી હાંસો આવીયા કરે છે, બાલકથી દમ લેવાઇ શકતો નથી તેથી તે બહુ અકલાય છે, તે પોતાની માતાને વળગી રહી અથવા કાંઈ આસપાસની ચીજને પકડી બહુ હાંફે છે, તેનું મોહોડું કાળું હણક થઈ જાય છે, તેની આંખ તથા માથાંની નેસો તણઇને જાણે હમણાં ફાટી જાય એવી થઈ આવે છે, તથા કોઇવાર તેનાં નાક- માંથી અથવા મોહોમાંથી લોહી નીકળે છે. એ પછી તે બાળક એક મોહોટો સ્વાસ અંદર લેછે કે જે વખતે એક અજાએબ તરાહનો (hooping) સાહદ નીકળે છે; એપછી જરા બાળક ઓકે છે અથવા કાંઈ બળગમ થુકે છે અને દીયાર પછી તે ગુંચ નરમ પડે છે. એ માફક કોઈ બાળકને દાહાડામાં બે–ચાર–પાંચ વખત તો કોઇને પચીસ વીસ વખત ગુંચ આવે છે. રાતના સુતી વખતે એ હાંસાનું જોર વધારે થાય છે. જો દરદનું જોર ઘણું નહી હોતું તો ગુંચની વચમેના વખતમાં તે બાળક હસતું તથા રમતું માલમ પડે છે, તેને કાંઈ ગ્રાજી તાપ આવતી નથી તથા તે સારી પડે ખાય છે. કોઈવાર સરફમથી શરૂ થયાને બદલે પેહેલવેલેથીજ હાંસો ગુંચનો હાય છે તે વખતે બાળકને બોખાર ઘણી આવે છે, દમ ઘણો થઈ આવેછે સસણી થાય છે અને પછી બેહદ હલાક થઇને કોઇવાર મરણ પામે છે.

એ દરદની ઉપર ઓશડથી ઘણી અસર થતી નથી કારણકે એ ઘણું કરીને હવવે ભાગે છે. એની હવવ ચાર, પાંચ

અઠવાડયાંથી તે તરણ ચાર મહીના સુધી ગણવામાં આવી છે. પણ સરાસરી લઇએ તો નજદીક હડી મહીના સુધી એ રેહે છે. તે હડી મહીનામાં પેહેલાં બે અઠવાડીયાં સુધી અમસતો સરકમ ચાલુ રેહે છે,–એક મહીના સુધી ગુંચનો ઠાંસો ઘણાં જોરથી રેહે છે, અને બાકીના મહીનામાં તેનું જોર આસતે આસતે નરમ પડતું જાય છે અને છેળે તે બીલકુલ બંધ થાય છે. ઠાંસો નરમ પડવા માંડે છે તેની સઉથી પેહેલી નીશાની એકે તે બાળકને રાતના ગુંચ ઘણી થોડી અથવા બીલકુલ આવતી નથી, તેની છાતી પરથી કફ વધારે પડવા માંડેછે. તથા ઠાંસતી વખતે પેલો "હુપ" અવાજ ઘણો નીકળતો નથી અને આસ્તે આસ્તે તદન બંધ પડે છે.

ગુંચના ઠાંસાવાલુ એક બાળક કાંઇપણ અડચણ વગર આણીગમ પેલીગમ રમતું ફરે છે અને બીજું બેહદ હલાક થાય છે તથા કોઇવાર મરણ પામે છે તેનું કારણ શું? એ ઠાંસો જો કે પોતે જાતે ઘણું જાલમ દરદ નથી તો પણ એના દરમીઆનમાં બાળકને બીજાં ઘણાંએક જોખમ ભરેલાં દરદો ઉતપન થઇ આવે છે અને એની અંદર જે જે બાળકો બેહદ હલાક થાય છે તથા મરણ પામે છે તે ઘણું કરીને એ બીજાં દરદોના સબબથીજ. એ ઠાંસા સાથે છાતીનાં દરદો થઇ આવે છે તેમાં સઉથી મુખ્ય બ્રાનકાઇટીઝ તથા નીઉમોનીઆ છે. એઓનુ ઉપર બીઆન કીધું છે વાસ્તે આએ ઠેકાણે ફરીથી તે વીશે બોલવાની કાંઇપણ જરૂર નથી. હુપીંગ કાફ સાથે માથાંનાંબી કેટલાંએક જોખમ ભરેલાં દરદો થઇ આવેછે અને

તેમાંનું સઉથી સાધારણ તાનનું દરદ છે કે જે વીશે આગલ બીઆન કરવામાં આવશે. હુપીંગકાફ સાથે પેટનાં દરદો થાય છે તેમાં સઉથી મુખ્ય ઓકારી તથા પેટ છુટી જાય છે તે ગણાય છે. ગુંચના હાંસાવાલાં બાળકને બીજાં બાળકો કરતાં સહીઅડ તથા ગોવરૂં (જો ગામમાં ચાલતાં હોય તો) વધારે જલદીથી થઈ આવે છે. એ બીજાં દરદોથી બાળકને ઘણી પીડા ભોગવવી પડે છે તથા કોઈવાર મરણ પણ નીપજે છે. એ દરદોનો ચોકસ સંભાળ રાખીયાથી ઘણે એક દરજે અટકાવ થઈ શકે છે, વાસ્તે હુપીંગકાફ થયો હોય તો તેને સારો કરવાને વાસ્તે બહુ ઈંતેજારીથી તરેહવાર તથા વેહેમ ભરેલા ઉપાયો કામે લગાડીયાને બદલે બીજાં ઉપર કહ્યા તેવાં દરદો એ વખતે નહી ઊતપન થાય તે વીશે ચોકાશી રાખી હોય તો વધારે સારૂં.

ઉપલાં છાતીનાં દરદોની માવજત—અંગરેજીમાં એક કેહેવત છે કે Prevention is better than cure યાને દરદને સારૂં કરીયાના કરતાં તેને પેહેલેથીજ અટકાવવામાં વધારે લાભ છે. એ કેહેવત છાતીનાં દરદોની માવજતને ચોકસ રીતે લાગુ પડેછે. અને એની સરત પ્રમાણે ઘટતી સંભાળ લઇને તેઓને પેહેલેથીજ અટકાવીયાને બદલે જો બેપરવાઈથી થવા દીધાં તો તેનો દંડ માતાને ઘણો ભારી આપવો પડે છે, તેને તથા તેના બાળકને બેહદ ફીકર તથા પીડા ખમવી પડે છે તથા ઘણી વાર કુમળા જીવની ખુઆરી થાય છે.

અગર જો બાળકને અમસતો સરકમ થઇ આવીયો

હોય તો તે પોતાની મેળે સારો થશે એમ ધારી તેને સરદીમાં બેપરવાઈથી રમવાં દેવું નહીં, કારણ કે એવા નજીવા જેવા સરકમમાંથી જો અગાઉથી સંભાળ નહીં લીધી તો એવાં ભયંકાર દરદો એક રાતમાં ઉભરી આવેછે તથા એટલા જોરથી વધી જાય છે કે અંતે તે બાળકનો જાન લીધા વગર જતાં નથી. બાળકને જરા જરામાં વારે ઘડીએ સરકમ થઈ આવે છે તીઆરે શું તેની પછવાડેજ આખો દાહાડો ચંતામા તથા મેહેનતમાં રહીએ કે? હા, એવીશે જોઈતી સંભાળ તથા ધંતે જારી રાખવામાં તમારો ફાએદો છે, કારણ કે એવી હંમેશાની મેહેનત તથા જરા ચીંતા તમુને પરવડશે પણ જરા ગફલતીને લીધે પીયારાં બાળકનો જાન જોખમમાં નાખવાને તમુને પરવડશે નહી. જે બાળકને સરકમ થયો હોય તેની જો ઘટતી માવજત કીધી હોય તો કંઈ પણ દવા વગર તે થોડા દાહાડામાં સારો થશે. જે બાળકને સરકમ થયો હોય તેનું આંગ ગરમ કપડાંથી ઢાકેલુ રાખવું, જો તે મોહોટું હોય તો તેના પગ ગરમ પાણીથી સેકવા, જો થંડીના દાહાડા હોયતો તેને બાહાર થંડી હવામાં લઇ જવુ નહી, પણ તેમજ તેને ઘરમાં બંધીઆર ઓરડાની ખરાબ હવામાં રાખવું નહી, જો તેને પેટ સાફ નહી આવતું હોય તો હલકો જેવો જોલાબ આપવો, ધવડાવવાનું જરા કમતી કરવું તથા જો બાળક ખાતું હોય તો તેને જેમ બને તેમ શુકો તથા હલકો ખોરાક આપવો. ઘણાં નાંહાનાં બાળકોનાં નસકોરાં સુકાઈ ગએલી નીટથી બંધ થઈ જાય છે અને તથી તેઓને ઘણું અસુખ થાય છે વાસતે તેઓનાં ફીકરાં

સાફ રાખવાની સંભાળ રાખવી. આ એ ઠેકાણે બીજી એક અગતની સુચના માતાઓને કરવી જોઈએ છે, અને તે એકે, જે બાળકને સરકમ ઘણા જોરમાં થયો હોય છે તે જો કે ભુખથી તોવાય છે તો પણ ધાવતું નથી અને બહુ રડીયા કરે છે. એવે પ્રસંગે અણસમજુ માતા તેના પેટમાં દુખતું હશે એવો વીચાર કરી તેને જોલાબ આપેછે અથવા બીજા તરેહવાર ઉપાયો કરે છે કે જેથી તે બાળકની તંદોરસ્તીમાં ઓરબી વધારે બીગાડો થાય છે. એવે વખતે બાળક રડે છે તે કાંઈ પેટના દુખારાથી નહી પણ એક સેહેલથી મટી શકે એવી અડચણને લીધે, તે અડચણ એ કે તેના ફીફરાં બંધ થઈ ગયાથી તેનાથી મોહોમાં થાન લઈને ધવાતું નથી, કારણ કે જેવું મોહોમાં થાન લેઇને ધાવવાને વાસતે મોહોડું બંધી કરે છે કે તેવુંજ તે ગુંગળાએ છે કે જેથી તેને થાન મુકી દેવાની ફરજ પડે છે અને પછી તે ભુખને લીધે રડીયા કરે છે. એ અડચણનો ઘણો સેહેલો ઉપાએ છે અને તે એ કે માતાના અથવા ધવડાવનારીના થાનમાથી દુધ કાહાડી ચમચેકરી તે બાળકને પાવું.

કેટલાંએક દરદો એવાં હોયછે કે જે એક વખત બાળકને થયાં પછી ફરીથી થતાં નથી, પણ ઉપલાં બે દરદોનો ખવારા એથી ઉલટો છે. જે બાળકને એક વાર એ દરદોમાનું એકબી થયું હોય છે તેને તે ફરીથી થવાની ઘણી વકી રેહે છે. એ ફરીથીનું દરદ કોઈ મોહોટી ગફલતી અથવા બેપરવાઈથીજ નહી પણ હવાની સેજ ફેર બદલીથી તથા ઘણીજ થોડી સરદીથી જલદી ઉભરી નીકળે છે. એ ઉપરથી માલુમ પડશે કે જે બાળકને એક વાર એ

દરદો થયાં હોય તેઓની અતી ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ છે, તેઓને જ્યારે બાહાર થંડી હવામાં લઈ જવાં હોય તીયારે બીજાં વધારે ગરમ કપડાં પેહેરાવીને લઈ જવાં, તેઓના પગ હંમેશ ઢાંકેલા રાખવા, દીલપરની ચામડી હમેશ સફાઈદાર રાખવી કે જેથી તેમાથી પશીનો ખોલાશાથી નીકળી શકે. એવાં બાળકોને થંડા પાણીથી દરરોજ નવાંડીયાથી ઘણો ફાયદો થાય છે પણ એ રીતે નવાડવાની આગમજ તે બાળકને થંડુ પાણી સદે છે કે નહી તેની ચોકાશી કરવી જોઈએ. અગર જો ઉપલી ચેતવણી પ્રમાણે એવાં બાળકોની સંભાળ નહી લીધી તો તેઓ પોતાની આખી બાળવએ ઠાસો, સરકમ, દમ તથા એવાંજ બીજાં છાતીનાં દરદોમાં કાહાડે છે. જેમ જેમ બાળક મોહોટું થતું જાય છે તેમ થંડી હવાની તેના ઉપર થતી માઠી અસર કમતી થતી જાય છે.

બીજાં કેટલાંએક દરદોના દરમીઆનમાં ઉપલાં દરદો ઘણાં જલદી તથા સેજ કારણ લીધે ઉભરી આવે છે તેની પણ સંભાળ લેવી જોઇએ. એવાં થોડાંજ બાળકો હશે કે જેવોને સહીઅડ તથા ગોવરાંની વખતે અથવા તે પછી તરત શરકમ, ઠાંસો અથવા દમ નહી થયો હોય. સરવે અજમાએસ વાળી માતાઓ જાણે છે કે બચાંને જીઆરે કરમ થાયછે, દાંત ફુટે છે અથવા પેટ ઘણાં છુટી જાય છે તીઆરે તેને ઠાંસાનાં દરદ પણ કોઈ વખતે ઉભરી આવે છે.

અગર જો ઉપર કહ્યો તેવો સરકમ વધી પડે, ઠાંસો ઘણા જોરથી આવે તથા તાપ બહુ જોરથી લાગુ પડે ઇયા તે અમસ્તા થાંસાં કરતાં વધારે સકત દરદ જેવું કે ખાંકાઇટીજ

અથવા ન્યુમોન્યા થઈ આવે તો માતાએ દેશીવઈદુ કરીયાને બદલે તરત ડાકટરની મદદ લેવી અને તેના કહ્યા પ્રમાણે ચાલવું. આએ ઠેકાણે એક ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત જણાવવી જોઈએ છે કે જેવારે બાળકને ઉપલાં દરદોમાંનું એકબી દરદ ઘણા જોરથી લાગુ પડે છે તીયારે તેને કોઈવાર બીલીસટર મારવાની ઘણી જરૂર માલમ પડે છે, પણ ડાકટરે બીલીસટર મારવાની જેવી વાત કાહાડી કે તેવાંજ તેના માંબાપો અથવા લગતાં વીશેકો બહુ અજાયબ થાયછે અને કોઈવાર બેશરમ ભરેલી રીતે ડાકટરને જંજેરી કાહાડે છે, નારેવાએ બીલીસટર શું બરીપુછ, એ માંરાં ફુલ જેવાં બચ્ચાં ઉપર કોઈ અમસતાં ચુથનાં પાડશો નહી. એ અને એવાજ બીજા અણઘટતા તથા બેવકુફી ભરેલા સખુનોથી તે અનસમજુ બાઈડી પેલા ડાકટરના કહયાને અપમાન આપે છે, અને તેને વાજબી ઉપાય, કે જેથીજ કદાચ તેનુ બાળક બંચી શકને, તે નહી કરવા દીધાથી પોતાનું પીયારૂં બાળક ખોઈ બેસે છે. વધારે અફસોસ કરવા જોગ આએ વાત છે કે તે ઘરના મરદો પણ આએ વખતે પોતાની અકલ ખોઈ દઈ પોતાની ઘરની સ્ત્રીઓના બેવકુફ મતને મલતા થાય છે. માંબાપોએ ઈયાદ રાખવું કે માણશના જીવ જેવી અમુલીય ચીજનો બચાવ કરવાનું તથા તેનું રક્ષણ કરવાનું જોખમ ભરેલું કામ જીયારે ડાકટરો પોતાને માથે લીએ છે તીયારે તેના બચાવને સારૂ જે જે ઉપાયો હોય, પછી તે ગમે તેવા હલકા ઈઆ બારી હોય તે, કરવાની તેઓની મોહોટી ફરજ છે. એ ફરજ અદા કરતાં જો તેઓને કોઈ કટકાવ કરે તો તેવા અટકાવ

કરનારને સર પાપનો કાલો ડાહામ ચોહોટવાનો; વાસ્તે ઉપલી સતરો વાંચીયા પછી શીઆની બાઇઓ એવો ભુલ ભરેલો વીચાર છોડી દઈ પોતાની ખાતરીનો ડાકટર એક વાર પસંદ કીધા પછી તેને જે જે ઉપાય વાજબી લાગે તે કરવાની પુર છુટ આપશે એવી હમારી આશા છે. ડાકટરની દવા શીવાય એ દરદવાળાં બાળકોની બીજી ઘણી તદેદારી કરવી જોઇએ છે, જેમકે તેઓને એવા ઓરડામાં નહી રાખવાં કે જાંહાં થંડી તથા સરદી ઘણી હોય તથા જાંહાં જરા જરામાં હવાની હાલત બદલાતી હોય, તેઓનું આંગ ગરમ કપડાંથી ઢાંકેલું રાખવું તથા તેઓના પગમાં ગરમ મોજાં પેહેરાવવાં, તેઓને આગળના કરતાં જરા થોડો તથા હલકો ખોરાક આપવો, તેઓ દમ લેતાં અકલાય નહી તેને વાસ્તે સુતી વખતે તેઓનું માથું તથા ગરદન શરીરના બીજા ભાગ કરતાં ઊંચા રાખવાં, જો હવા થંડી હોય તો તેઓને બાહાર મોકલવા નહી, જો રાતની વખતે બાળક ખાંસાથી ઘણું હેરાન થતું હોય તો તેને સુવાડીયાની આગમજ તેની છાતી ઉપર બે તરણ મીનીટ સુધી રાઈ મુકવી, જો બોખાર ઘણી હોય અને તેથી તેને રાતે તાસનીસ થતી હોય તો તેને બીછાનામાં સુકીયાની આગમજ તેના પગ ગરમ પાણીથી ઝારવા અથવા તેને ગરમ પાણીનાં ટબમાં બે તરણ મીનીટ સુધી બેસાડવું. એ શીવાય દરેક જુદા જુદા કેસમાં કાંઈ જોઈતી જુજ ચેતવણી આપવી હોય છે તો તેજ વખતે ડાકટર આપે છે વાસ્તે દરેક જુદા જુદા કેસ વીશે તેને લગતી જુદી જુદી ચેતવણીઓ હેઇ આપવાની કાંઈ જરૂર નથી.

ગુંચનો ઠાંસો બાળકોમાં ઘણો સાધારણ છે તેમજ એવીશે નીમહકીમોની દવાનો બી કાંઈ ટોટો નથી. તંદરોસતી સુધરે એવી કેટલીએક સાધારણ બાબદો ઉપર ધીઆન આપીયાને બદલે માતાઓ એવા ધુતારા હકીમોની દવા આપી ઉંઠવઈદુ કરે છે ઇઆને તેઓ પોતાનાં બાળકને ઓર નુકશાન કરે છે તે ઘણી અફસોસ કરવા જોગ વાત છે. ઉપર કહ્યું તે હવાં ફરીથી લખીએ છે કે એ દરદ પોતાની હવધે બાંગે છે અને એની ઉપર ઓસડની ઝાજી અસર થતી નથી. એ દરદ ઘણું કરીને પોતે જાતે નુકસાન કારક નથી વાસતે તેવીશે વધારે ઇંતેજારી રાખી જે તે ઉપાયો કરવા નહી. તો પણ એ દરદની સાથે બીજાં કેટલાં એક દરદો થઈ આવે છે, કે જેથી બાળકની જીંદગી બહુ જોખમમાં આવી પડે છે, તે દરદો નહી થઈ આવે તેવા ઉપાયો અગાઉથી કરી રાખવા, અને જો મોઠાં ભાયગે એ દરદો થઇ આવે તો તેઓને તરતજ પારખી કાહાડવાને હુશીઆર રેહેવું તથા પેહેલી જોગવાઈએ ડાકટરની મદદ લેવી. અગર જો ઉપલાંદરદો નહી થયાં હોય અને ગુંચનો ઠાંસો અમસતો હોય તો પેહેલ વેહેલાં ઇઆને સરકમજ હોય અને ગુંચ સરૂ નહી થઇ હોય તીઆરે, તે બાળકને ગરમ કપડાં પેહેરાવવાં, તેને બાહાર થંડીમાં જવા દેવું નહી, તેને જેમ બને તેમ હલકો ખોરાક આપવો તેમાં ખુશુરા કરીને સુતી વખતે અને જો બને તો ભુખ્ખુંજ સુવાડવું, જે ઓરડામાં તે સુતું હોય તે ઓરડો તથા તેનું બીછાનુ ગરમ હોવું જોઇએ નહી તો થંડીથી તેને ગુંચ ઘણી આવશે અને પછી તે

આખી રાત ઊંઘાશે નહી, અગર જો તેનું પેટ કબજ હોય તો હલકો જોલાબ આપવો. એવાં બાળકને ધુમાડામાં અથવા જોંહાં ધુળ ઘણી ઉડતી હોય તાંહાં રાખવું નહી. તેમજ તેને ઘણુ રડાવવું અથવા ચીરડાવવું નહી જોઇએ કારણ કે એથી ગુંચ ઘણી જોરથી થઇ આવે છે. તેને ગુંચ આવતી હોય અને જો તે સુતેલું હોય તો તેને ઉઠાડીને બેસતું કરવું તથા જરા વાકું કરી એક હાથે તેનું માથું પકડવું તથા બીજે હાથે તેની પીઠને જરા ટેકો આપવો તથા મોહોમાં જે લબ આવી હોય તે લુછી નાખવી કે જેથી તે ઘણું ગભરાસે નહી. કેહે છે કે એક બાળકને ગુંચનો ઠાંસો થયો હોય અને તેને જો બીજું ગુંચના ઠાંસા વાળું બાળક ગુંચખાતાં જોયતો તેને ગુંચ જોરથી થઈ આવે છે. પેહેલા બાર પંદર દાહાડા પછી ઇઆને ગુંચ સરૂ થાય એટલે ઉપર કહી તેવીજ બળકે વધારે સાઉ ચેતીથી માવજત કરવી અને એ વખતે બીજુ કોઈબી દરદ નહી થાય તે વીશે ખચીત સાવધ રેહેવું. ગુંચ નરમ પડીયા પછી અમસતો ઠાંસો કોઈ વાર ઘણું સુધી ચાલુ રેહે છે તે વખતે રેહેઠાંણ અથવા હવાની ફેર બદલીથી ઘણો ફાએદો થાય છે. ગુંચનો ઠાંસો જરા નરમ પડેલો દેખાય છે અને તેવામાં જો કાંઈ સરદી લાગી અથવા બાળકની તંદરોસતીમાં કાંઇ બીગાડ થયો તો તે પાછો ઘણા જોરથી ઉભરી નીકળે છે, વાસતે એવાં બાળકની છેક છેળે સુધી ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ છે. જો એક કુટુંબમાં ઘણાં બાળકો હોય અને તેમાંનાં એકને એ ઠાંસો થયો હોય તો, તેને બીજાં બાળકોથી દુર રાખવું, નહી તો તે બધાં બાળકોને ઉડશે.

આએ બાબદ બંધ કરીવાની આગમજ પારશી સ્ત્રીઓમાં એને લગતી બે વેહેમ ભરેલી રીત વીશે કાંઈ બોલવાની જરૂર છે. એકતો એકે જીઆરે કોઇબી બાળકને સસની થાય છે તીઆરે તેની દવાઇ કોઈ સીખેલા ડાકટર પાસે કરાવીયાના કરતાં કોઈ નીમ હકીમને તેઓ વધારે પંસંદ કરે છે, અને તેનુ કારણ એકે એ ધુતારા હકીમો તેને દવાઇ આપીયા ઉપરાંત તે સસનીને ઉંજે છે, અને ઉપલી ભોલી સ્ત્રીઓ એવુંજ સમજે છે કે ઉજાવીયા વગર સસની કઈ સારી થાયજ નહી. આએ તેઓનો વીચાર કેહેવો અકલથી ઉંધો છે તે કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. બીજી રીત એકે જીઆરે બાળકને ઠાંસો થાય છે અને તેનું ગળું ઇઆને સાધ બેશી જાય છે' તીઆરે તેનું ગલું કોઈ બુઢી ડોશી પાસે હલવ મીઠું તથા કોઈ વાર મરીથી ચંમાવે છે. એ રીતથી કાંઈ ઝાજો ફાયદો થતો નથી પણ ઉલતો બચાંની ઇજામાં કોઈ વાર વધારો થાય છે.

બઈ અને તેને અટકાવવના ઉપાયો—મનુશ જાતને જે જે દરદો થાય છે તેમાં બઇનો પલીત મરજ સઉથી ખરાબ ગણાઅછે. એણે ઘણાંએક પરી ચેહેરંનાં માણસોને ડરામનાં બોખાં સરખાં બનાવી નાંખી અંતે રીબાવી રીબાવી મારીનાખીયાં છે, ઘણાંએક ચંચળ બાળકો કે જેઓ જો જીવતે તો આએ દુનીઆમાં એક અછો દેખાવ દેત, તેઓનો તે શીકાર કરી ગયું છે, ઘણાં એક કુટુબના ચેરાગને છીનવી લઈ નાવારેસ કીધાં છે, ટુકામાં એ પલીત મરજથી એટલી તો ખરાબી થઇ છે કે જે જન એનું નામ સાંભલે છે. તે એના પંજામાં ફસી

રીખી રીખીને મરણ પામીયાનાં કરતાં મોતને વધારે પસંદ કરે છે. એ દરદના ડરામણાપણામાં ઘણો વધારો એમ થાય છે કે એક વખત પુર જોરથી લાગુ પડીયા પછી એની ઉપર કોઈ પણ દવા લાગુ પડતી નથી, અન તે માણસનો જીવ લીધા વગર તે તેને કદી છોડતું નથી. આગળ એક અંગરેજી કેહેવત આપી છે કે કોઈ પણ દરદને સારૂં કરીયાનાં કરતાં તેને અટકાવવામાં વધારે લાભ છે. હવે જીઆરે ખઇનો પલીત મરજ એક વાર જોરથી લાગુ પડીયા પછી કદી સારો થઈ શકતો નથી તીઆરે એનો અટકાવ કરવામાં બીજાં સઘલાં દરદો કરતાં કેટલો લાભ હોવો જોઈએ તેનો વાંચનારી શાંણી બાઈઓએજ વીચાર કરી લેવો. એ પલીત મરજનો વધારે ફેલાવો થતો અટકે તથા જે કુટુંબની અંદર એણે પોતાનો ડરામણો દેખાવ દીધો હોય તેની અંદર એ પોતાની જડ વધારે ઊંડી ખોસી નહી શકે એવી મતલબ રાખીને આ એ નીચેની બીના લખી છે, અને ઘટતું લક્ષ દઇને એને માબાપો વાંચશે તથા એની અંદરની સુચના પ્રમાણે ચાલવાને યતન કરશે એવી હમારી આશા છે.

ખઇનો બુરો મરજ એક બાળકને બે રીતે લાગુ પડી શકે છે, એક તો એકે તેને તેના માબાપથી હોવે ઉતરેછે, અને બીજી એકે તેની નાંહનાપણમાં ઘણી ખરાબ બરદાસત લીધી હોય તેથી. ખઇનો મરજ હોયે ઉતરે છે એ વાત સરવે કોઈ કબુલ કરે છે તથા જાણે છે. એક મા અથવા બાપ પોતાનાં બાળકને વારસાતરીકે એક બુરો મરજ આપી જાય એ વાત ઘણી દલગીરી ભરેલી તથા

અફસોસ કરવા જોગ છે. પણ એમાં તેઓનો કાંઈ વાંક કાહાડી શકાતો નથી, તો પણ પરણીઆની અથવા પરણાવવાની આગમચ જો તેઓએ અથવા તેઓના સુરબીઓએ કાંઈ પણ સાધારણ વીચાર કીધો હોત તો કદાચ એવો દંગો તથા ફરીઆદ કરવાજોગ બનાવ બનત નહી. જેઓ ઘણાં નાહાનાં પરણે છે તથા શરીર પુખ્ત થવાની આગમચ હમલીસતર થાય છે, જેઓનાં વરમાં ઘણો તફાવત હોય છે યાને વર ઘણો મોહોટો ને બઈરી છેક નાહાની અથવા બઈરી ઘણી મોહોટી અને વર નાહાનો બાળક જેહવો હોય છે, જેઓ ઘણાં નજદીકનાં સગપણમાં પરણે છે અથવા જેઓનાં કુટુંબમાં બદનો મરજ ચાલુ હોય છે તથા જેઓમાં તે મરજ હમણાથી માલમ પડેલો હોય છે, તેઓને જ્યારે બાળક થાય છે તારે તે ઘણાં અશકત હીસે બદવાળું જનમે છે. જેઓ નાહાનપણમાં બાળકને પરણાવવાને તઇયાર થાય છે તથા તેની હીમાયત કરે છે તેઓએ આવી બદબખતી આફત જોતાં છતાં આંધળા થઈ એકદમ ખાડામા પડવું નહી. કોઈ બદવાળાં માબાપને પેટે જો એક બચ્ચું સારૂં જનમીઉં હોય તો એમ નહી સમજવું કે તેનાં બીજાં બચાંઓ એવાંજ દરદ વગરનાં જનમવાનાં, કારણ કે એકજ કુટુંબનાં થોડાં બાળક સારાં તો થોડાં બદવાળાં વારિસદારો જનમે છે, ના એટલુંજ નહી પણ એવું બી માલમ પડેલું છે કે એક બદવાળાં કુટુંબની એક આખી ઓલાદ તંદુરસ્ત તથા બે દરદ વગરની જનમે છે અને તેની બીજી ઓલાદ ઉપર બદનો મરજ પાછો લાગુ પડે છે. અને તે

અને વળી આપુને એવી ખબર મળે કે તેનાં કુટુંબમાં ખઈનું દરદ હોપે ઉતરેલું છે અથવા તેની મા અથવા બાપ હાલ એજ મરજથી હેરાન છે તો આપણથી સોમાંનવાણું હીશે ખાતરીથી કેહેવાઇ શકાશે કે બાળક જે દરદથી હેરાન છે તે પેલો ખઈનો પલીત મરજ છે. જેમ જેમ દરદ વધતું જાય છે તેમ તેમ ઠાંસાનું જોર વધે છે પણ હજુ કાંઈ ઘણો કફ પડતો નથી કારણ કે જે કફ થાય છે તે બાળક પાછું ગળી જાય છે, તાપ ઘણી જોરમાં આવે છે તથા તે આખી રાત રહી જીઆરે બડી બામદાદે ઉતરે છે તેવારે તેને ઝરાં પડે છે. કેટલાએક કેસોમાં બાળકનું મોહોડુ પાકી આવે છે તથા છાગરાથી ભરાઈ જાય છે. મોતની થોડા દાહડા આગમજ ઘણું કરીને બાળકનાં પેટ છુટી જાય છે કે જેથી તે અતીઅંત હલાક થઈ પોતાનો પ્રાણ મુકે છે. કોઈ વાર ખઈવાલાં બાળકો મરતી વખ્તે એટલી તો તાણ તોડ કરે છે કે તે આસપાસનાઓથી જોવાઈ શકાતી નથી.

એવી ગણતરી કાહાડવમાં આવી છે કે ખઈનો મરજ એક બાળકને પુર જોસથી લાગુ પડીયા પછી સરાસરી સાતથી તે દશ મહીના સુધી ચાલે છે ઈઆને એટલી મુદતમાં તે બાળક મરણ પામે છે. સઉથી ઓછામાં ઓછી મુદત બે મહીનાની, અને સઉથી વધતાંમાં વધતી તરણથી તે પાંચ વરસની કેહેવાય છે.

માવજત—એકવાર ખઈનો દુશ્ટ મરજ એક બાળકને જોરથી લાગુ પડીયો કે પછી સઉથી સરસમાં સરસ માવજત તે બાળકનો બચાવ કરી શકતી નથી, તેની ઉપર આપણા લોકો કેહે છે તેમ સોનુ વાંટીને ભરીએ પણ

તે તેને કારગત લાગતું નથી. વાસતે જે બાળકોને ખઇ પુર જોરશથી લાગુ પડીયો હોય તેઓની કેવી માવજત કરવી તે વાત પડતી મુકીને જેજે બાળકોમાં એ દુસ્ટ દરદ થવાની ધાસતી હોય, ઇઆને જેઓના વડીલોમાં અથવા માબાપમાં એ દરદ હાલ ચાલુ હોય, અથવા જેઓ ઘણાંજ નબળાં માબાપોને પેટે અતીશય કાવળાં જનમીયાં હોય તેઓની કેમ માવજત કરવી ઈઆને એવાં બાળકોને એ મરજ થતાં કેમ અટકાવવો તે વિષે બોલીએ છે. એ બાબદ ઘણી અગતની છે વાસતે તેનું જુદાં જુદાં મથાળાં હેઠલ જરા વીસતારીને બીયાન કરવાની જરૂર છે; અને પેહેલું.—

૧ ખોરાક વીશે—જો બાપ ખઇ વાલો હોય અને માએ ખઇ વગરની તથા તંદરોસત હોય તો બાળકને તેણીએ એલારાક ધવડાવવું, પણ જો બાપને બદલે માએ ખઇવાલી હોય તો તેણીએ ધવડાવવાનું એકદમ છોડી દઈ વગર વખત ખોવે કોઈ સારી ધવડાવનારીને રાખવી. એવાં બાળકને હાથે ઉધારવાનો કદી પણ વીચાર કરવો નહી કારણ કે એથી બાળકનું પોશણ બરાબર થવાનું નથી અને તેને એ દરદ નહીં થતું હશે તે થવાનું. ધવડાવનારી ખઇવાળા બાળકને વાસતે પસંદ કરવામાં ઘણી સંભાલ વાપરવી અને તેને પસંદ કરીયાની આગમજ કોઇ હુશીયાર ડાકટરપાસે તેની તપાસ કરાવવી. ખઇંવાળાં બાળકને બીજાં તંદરોસત બાળક કરતાં વધારે મહીના ધવડાવીયાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તેઓને સવાથી—તે દોહોડ અથવા બે વરશ સુધી ધવડાવવાં. એકજ ધવડાવનારીને જો એટલી

લાંબી મુદત સુધી દુધ પુરતું નહી આવે તો એક વરસ પછી તેને બદલી બીજીને રાખવી. એવાં બાળકને એટલી મુદત સુધી ઉપરનો બીજો ખોરાક જેમ બને તેમ આપવો નહી, પણ જો આપવો પડેતો તે સઉથી હલકો તથા ઘણોજ થોડો હોવો જોઇએ. એ મુદત પછી ઇઆને બાળકને બધા દાંત ફુટીયા પછી તેને કાંઇ માસનો ખોરાક આપવો. એ માસ ઘણાં હલકાં હલવાનનું અથવા ચીકનનું હોવું જોઇએ અને તેને તેપણ પેહેલાં રોજ નહી પણ આંતરે આંતરે આપવું. હરેક માસ અથવા જનાવરનો ખોરાક આપવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. જો તે ખાધા પછી બાળકને તાપના જેવું કંઈ નહી થઈ આવે, જો તેનું મોહોડું અને તેમાં ખશુસ ગાલ રાતા નહી થઈ આવે, જો તેને પેટ સાફ કાંઈ પણ દુખારા વગર હંમેશ આવે તથા જો ખાધા ગછી તરત તે બે ચેન તથા સુસતને બદલે ખુશ માલમ પડે તો એમ સમજવું કે તે તેને માફક છે અને પછી તે તેને ઘટતી સંભાળ લઇને આપીયા જવું. પણ જો એથી ઊલટું માલમ પડે તો તે તરત બંધ કરવું, પણ દેશીઓ એથી ઉલટોજ રસ્તો પકડે છે, અને ખઈવાળું બાળક હંમેશ નબલુ રેહે છે વાસ્તે તેને ઘણા તથા ઉંચા ખોરાકની જરૂર છે એવું સમજી તેઓ તેને ઘણો ભારી તથા મસાલાદાર ખોરાક આપે છે, ના એટલામાંજ તેઓ ધરાતાં નથી પણ તેનું લોહી સુધારવાની (ખરૂ પુછો તો ઉકાળવાની) મતલબથી પોરટ વાઈન તથા એવાજ બીજા અંગરેજી દારૂઓ આપે છે તેથી ઘણી ખરાબી નીપજે છે. તે બાળકની પાચન શકતી જે એવા કેસમાં હંમેશ

થોડી હોય છે તે તુટી જાય છે, તેની ભુખ મરી જાય છે અને તેથી કરીને જે દરદને અટકાવવાને વાસ્તે ઊપલા ઉપાયો કીધા હતા તે દરદ એઓથી અટકવાને બદલે ઉલટું બેવડા જોરથી વધી પડે છે. હાબેલ (હાકૃબાઇલડ) ઇંડાં તથા દુધ ખઇવાળાં બાળકના ખોરાકનો એક ઘણો હલકો તથા સારો ભાગ ગણાએ છે, પણ તેઓની બાળકના શરીર ઊપર થતી અસર ઘણી ચોકશાઇથી તપાસવી જોઇએ અને ઉપર કહી તેવી બોખાર ઇ૦ નીશાન માલમ પડે કે તેવાંજ તેઓને કમતી અથવા થોડા દાહાડા બીલકુલ બંધ કરવાં જોઇએ. અલબતાં ધવડાવનારી માતાની અથવા દાઇની તંદરોસતી ઘણીજ અચ્છી જોઇએ અને તેટલાવાસ્તે તેણીએ તે કેમ જાલવવી તે વીરોના કાએદા ઇઆદ રાખવા તથા તે પ્રમાણે ચાલવાને બનતાં સુધી કોશેશ કરવી. ધાવણેથી છોડવેલાં બાળકોના ખોરાકમાં ખોરૂ તેલ મરચું તથા એવીજ બીજી ચીજ હરગીજ વાપરવી નહી. થોડું તથા સોહોજું ઘી તેઓના ખોરાકમાં સુખેથી વાપરવું કારણ કે એથી કઇ પણ નુકસાનને બદલે ઘણો ફાયદો થશે. એની જો સાબેતી જોઇતી હોય તો ખઇ વાળાં માણસોને મગરના તેલથી કેટલો ફાયદો થાય છે તે છે. વલી આએ વાત સારી સતાથી ચોકશ થઇ ચુકી છે કે જે લોકો પોતાના વંધાના સબબથી આખો દાહાડો તેલ તથા હેવીજ બીજી ચીકાસની ચીજમાં ખરડાએલાં રેહે છે તેઓમાં તથા તેઓના કુટુંબમાં ખઇનો બુરો મરજ કવચીતજ લાગુ પડે છે. આટલું લખવાનું કારણ એકે આપણાં કેટલાંએક લોકો ખઇવાળાં તથા બીજા ઠાંસા-

વાળાં બાળકને ચીકાશ આપવાને અણઘટતી ધાસ્તી રાખે છે તે દુર કરવી. ખઈવાળાં બાળકોને જેમ બને તેમ હમેશ શુકો ખોરાક આપવો અને તેટલા વાસ્તે ધાન ખીચડી કરતાં રોટલીનો ખોરાક વધારે પસંદ કરવાજોગ છે. હલકુ મટન અથવ ચીકીન, ઈંડાં, કેટલીએક જાતની હલકી માછલી, દુધ, મલાઈ, માખણ ઈ૦ તેઓના હકમાં ઘણો સારો ખોરાક ગણાએ છે. તરકારીમાં પપેટા, ગાજર, ભીડા, કોબી તથા કેટલીએક જાતના સળગમ ઘણો લાએક ખોરાક ગણાએ છે. અગર જો કોબી, સલગમ તથા એવીજ બીજી તરકારી વાપરવી હોય તો તેઓને પેહેલે બાફી તેમાથી પાણી કાહાડી નાખી પછી કામમાં લાવવી. એ શીવાય સઘલી જાતની બીજી ભાજી તરકારી તથા સઘલી જાતનાં કાંચાં તથા ખાટાં ફળ તેઓને કદી આપવાં નહી.

૨. કપડાં અથવા પેહેરવાસ વીસે—જે બાળકો છાતીનાં દરદોથી તેમાં અગત કરીને ખઈથી હેરાન હોએ છે અથવા જેઓને હેરાન થવાની ધાસ્તી હોએ છે તેઓનું આંગ હમેશા ગરમ કપડાથી ઢાકેલું રાખવું જોઈએ. તેઓની છાતી તથા ગલાની એ વીશે વધારે સંભાલ લેવી જોઈએ. ફલાનીલનું મોટા ગીરદા વાલું બદીઆન હંમેશ જભલાની તલે પેહેરાવી રાખવું, ગરમીની મોહોસમમાં એવાં ગરમ બદીઆંનની આંજી જરૂર પડવાની નથી પણ થંડીની તથા વરસાદની રૂતમાં એ વગર ચાલશે નહી. રાતની વખતે એ બદીઆન કાહાડી નાખવું. ખઈવાલાં બાળકોના પગ ઉઘાડા રાખીયાથી ઘણી ખરાબી નીપજે છે વાસ્તે હંમેશ ગરમ મોજાં પેહેરાવી રાખવાં જોઈએ. કોઈવાર

માબાપો જોઈએ તે કરતાં વધારે હુંતેજાર થઈ એવાં બાળકને ઘણાં ગરમ કપડાં પેહેરાવેછે તે પસંદ કરવા જોગ નથી ઘણાં કપડાં ઉપરા સાપરી પેહેરાવીયાથી કાંઇ લાભ થતો નથી પણ ઓર ખરાબી થાએ છે, એથી તે બાળકને ઉકલાટ પડી આવે છે તથા પશીનો ઘણો છુટે છે કે જેથી તે નબલું થઇ જાએ છે અને તેવામાં તેને થંડી લાગીયાથી વધારે નુકશાન થાએ છે.

૩ ખુલી તથા તાજી હવા—ઘણી અગતની ગણાએછે. જો એક બાળક ખઈવાલા માં બાપથી જનમીયું હોય અને તેને જો એક બંધીઆર તથા ખરાબ હવાવાલી જગામાં રાખીયું હોય તો તેને ખઈનો મરજ ઘણો જલદી તથા ભંયંકાર રીતે ઉભરી આવે છે. એક વીદવાન આટલાં સુધી કેહેછે કે ખઈના મરજને ઉત્પન કરવાને ખરાબ હવાજ માતર બસ છે. વાસ્તે જે ઓરડામાં એવું બાળક સુતુ હોય તે ઓરડામાં કંઈબી ખરાબ વાસ નહી આવવો જોઇએ તથા જાંહાં તાજી હવા આવ જાવ કરતી હોવી જોઈએ. પણ એ ઉપરથી કાંઈ એમ નહી સમજવું કે જાંહાં થંડી ઘણી હોય તથા જાંહાં પવન ઘણો ફુંકતો હોય તાંહાં બાળકની ઝોહોલી અથવા પારણુ રાખવું. પવનના થંડા સપાટાની રૂબરૂ બાળકને સુવાડીયાથી નુકસાન થાય છે. આખો દાહાડો બાળકને ઘરમાં ઘોંધી રાખવું નહી પણ તેને ખુલી હવામાં બાહાર ફરવા મોકળવું. ફરવા લઈ જનારી આયા અથવા ચાકરને મજબુત હાકેમ કરવો કે બાળકને ઘણા પવનવાલી જગામાં લઈ જઈ અમસતાં ઉભા રેહેવું નહી તથા તેને

થંડી તથા સરદીવાલી જગાપર બેસાડવું નહી. અગર જો બાળક મોહોટું હોય તો તેને ચાલતું લઈ જવું અને જો બને તો તેને ટટ્ટુ ઉપર બેસવાની કસરત શીખાડવી. એથી બાળકને ખુલલી હવાના ફાએદા સાથ કસરત પણ મળે છે. એવાં બાળકને મેહેનત અથવા કસરત ઘણી થોડી આપવી અને તે થાકી જાય એમ કદી કરવા દેવું નહી કારણ કે થાકથી એઓના નાજુક શરીર ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાએ છે. એવાં બાળકને કદી ઉજાગરો કરવા દેવો નહી તથા રાતનું ખાનું જેમ બને તેમ હલકું આપવું તથા ઉંઘમાં તેઓનું બદન હમેશા થોડાં પણ ગરમ કપડાંથી ઢાંકેલું રાખવું. જેપ્રમાણે તાજી હવાની ખઈવાળાં બાળકને સઉથી પેહેલી અગત છે તેજ પ્રમાણે ખોલી રોશાણીની પણ તેઓને ઘણી જરૂર છે. આએ વાત કદાચ હમારી વાંચનારી બાઈઓ જાણતી હશે કે એક ઝાડના રોપાને એક ઓરડામાં મુકી તેના સઘળાં બારીબારણા બંધ કીધાં હોય તો તે રોપો થોડા વખતમાં કરમાઈને મરી જશે. હવે જો તે ઓરડાંની દીવાલમાં એક આંધરૂ અથવા બકારૂ પાડીયું હોય અને પછી જો તે રોપાની તપાસ કીધી હોય તો એવું માલમ પડશે કે જે બાજુ તરફ પેલી દીવાલમાં બકારૂં પાડીયું હોય છે તે બાજુ તરફ પેલો રોપો બધો જુલાઈ પડે છે જાણે કે તેની મતલબ એવી હોય કે બકારાંની જેમ બને તેમ આગળ જઈને જેટલી ઘણી રોશાની મળે તેટલી લેવી. એટલા સેહેલ અખતરાથી સાફ માલમ પડશે કે જીઆરે ઝાડ જેવી ચીજને ખોલલી સેરાણીની જરૂર છે તીઆરે

માણુસ જેવાં પ્રાંણીને તેની અતી ઘણી જરૂર હોવી જોઇએ, અને એ ચીજ ખરેખર ઘણી જરૂરની છે એવું વીદવાન લોકોએ પોતાની સોધથી તથા અજમાએસથી સાબેત કીધું છે. વાસ્તે ખઇવાલાં માબાપે ગીચવસ્તીના અંધારી ગલીના બંન્દીઆર તથા આંધળા ભીત જેવા કોઠારમાં રેહેવાનાં કરતાં મેદાનની ખુલી હવા તથા રોશણીમાં રેહેવાનું વધારે પસંદ કરવું. ખુલી તથા તાજી હવાથી તંદોરસ્તીમાં કેટલો વધારો થાય છે તે જે લોકો હવા ફેર બદલ કરવા જાએ છે તેઓ સારીપએ જાણે છે. પારશી સ્ત્રીઓ સારી પએ જાણે છે કે જેવારે મોબેદો મુબઇથી નવસારી જાય છે તીઆરે તેઓ કેહેવા લેવાઈ ગએલા તથા ઉજળાપુણી જેવા માલિમ પડે છે પણ તાંહાંથી જીઆરે તેઓ પાછા આવે છે તીઆરે તેઓ કેહેવા બના મીજત જેવા થઇ આવે છે. ખઇવાળાં બાળકની હવા ફેર બદલ કરીયાથી તેને ઘણો ફાએદો થાવ છે; એ વાસ્તે તેને શેહેરમાંથી કાહાડીને કોઈ સારાં ગામડામાં લઇ જવું, પણ તાંહાં લઇ જતી વખતે ઘણી સંભાળ રાખવી. તેમા અગત કરીને તે ગામડાની હવા ઘણી થંડી તથા સરદ નહીં હોય તેવીશે બહુ સંભાળ લેવી કારણ કે થંડી તથા સરદીથી ખઇના મરજનું જોર ઉલટું વધે છે. એટલાજ વાસ્તે ખઇવાળાં માબાપોએ રેહેવાને વાંસ્તે એવી જગા પસંદ કરવી કે જાંહાં ઘણી થંડી તથા સરદી નહીં હોય. કાદવવાલી જગા આગળ તથા જાંહાં ઘણું બંધીયાર તથા થંબ પાણી એકઠું થયું હોય તાંહાં હરગીજ રેહેઠાણ કરવું નહીં. તેમજ જે જગામાં ઘણાં મોહોટાં ઝાડો હોય તે

જગા પણ પસંદ કરવી નહી કારણ કે તેઓથી ખોલસી હવાનું તથા રોસનીનું આવ જાવ થતું અટકે છે તથા હ-વામાં સરદી પેદા થાય છે.

૪ નહવાડવું સફાઈ ઈ૦ વીશે—એવી ચેહેંઈ ફાંઈ વધારે લખવાની જરૂર નથી કારણ કે એ બાબદો એટલી તો સાધારણ છે કે તેઓની અગતવીશે સરવે સુગડ માતાઓ સારી પઠે જાણે છે. તો પણ આએ જગાએ આટલું કેહેવું જરૂરનું છે કે ખઈવાળાં બાલકોને થંડાં પાણીથી નવડાવવાની તપે પાડવી ઘણી સારી ચીજ છે, પણ એ રીતે નવડાવવામાં જેટલી રાંભાલ લેવાએ તેટલી થોડી છે, કારણકે જેમ એથી ફાએદો થાય છે તેમ જો વગર સંભાળથી વાપરી તો તેથી બેહદ ખરાબી પણ થાય છે. પેહલ વેહેલાં ગરમ પાણીએ તેને નવાડવું અને પછી આસ્તે આસ્તે તે સુમરાયું લેતા જવું અને છેલે છેક થંડું લેવું. કળસીઆથી નવાડીયાનાં કરતાં ઝાહારાથી અથવા ચાલણીથી વરશાદના જેમ ટીપાં પડે છે તેમ નવાડીયાથી વધારે ફાએદો થાય છે. તેમજ દરીઆનાં ખારાં પાંણીથી નવાડીયાથી પણ ઘણો ગુણથાય છે. એવાં બાળકને એવી જગાએ નવાડવું કે જાંહાં થંડો પવન બીલકુલ ફુંકતો નહી હોય તથા નવાડીયા પછી તેનું આંગ ખુબ કોરકુ કોઈ જારા કટકાવટે લુછી નાખી આસ્તે આસ્તે મસળવું અથવા પસવાળવું.

એ શીવાએ બીજી ઘણી એક નાંહાની બાબદો કે જેથી તંદરોસતીનો શુધારો થતો હોય તે ઉપર માતાએ ઘટતું ધીઆન આપવાને કદી ચુકવું નહી; પણ તે સઘળાનું હંઈ

વીસતારીને બીઆન કરવાની જોગવાઈ તેમજ ઘણી જરૂર નથી. એ બચામાં પેટ વીશે માતાએ વધારે સાવધ રેહેવું. એવાં બાળકોમાં ઝાહાડો ઘણું કરીને કબજ રેહે છે વાસ્તે તેની ચોકાસી રાખવી. પણ યાદ રાખવું કે વારે ઘડીએ જોલાબ કદી આપવો નહી અને કોઈ કદાચ આપવો પડીયો તો સઉથી હલકો આપવો કે જેથી એકજ ઇપા ઘણાં તો બે પેટ આવે નહી તો કે બાળકને નબળાઈ થઈ આવશે.

આએ બાબદ બંધ કરીયાની આગમચ એક અગતની બાબદ ઉપર વાચનારી બાઈઓનું ધ્યાન દોડાવવાની ઘણી જરૂર દીસે છે. એ બાબદ તે ખઇવાળાં બાળકની મનની કેળવણી અથવા માવજત વીશે છે. એવાં બાળકો ઘણું કરીને ઘણાં ચાલાક તથા હુશીયાર હોય છે, એ તેની બોળકણી ચાલથી તથા હુશીયારીથી માબાપો મોહીત થઈ જઈને તેને વધારે બોલાવે છે તથા વધારે ચાલાક તથા બોલકનું થવાને પોતે ઉસકેરે છે, અથવા તેને ઘણી નાંહાની વયમાં નીશાળે અથવા ઇસકોલમાં મોકલી એથી વધારે હુશીયાર તથા ચંચળ કરવા માગે છે. એનું પરી-ણામ માંઠાં ભાએગે તેઓની આશાથી તદન ઉલટુંજ થાય છે. એ વીશે એક વખણાયલો ગ્રંથ કરતા શુ લખે છે તે સાંભળો તે કેહે છે કે "બાળકની કેળવણી કોઈપણ વખતે ઘટતી હદ કરતાં વધારે નહી હોવી જોઇએ તથા તેના મનને તેની શકતી ઉપરાંત મેહેનત નહી આ-પવી જોઇએ. દરેક બાળક શીખાઉ, તેમાં અગત કરીને જે બાળકો ખઇવાળાં માબાપોથી અવતરેલાં હોય તથા

જે બાળકો બીજાં કરતાં વધારે ચાલાક તથા હુશીયાર માલમ પડતાં હોય, તેઓની તંદરોસ્તી જાળવવાને માટે આએ ધારો દરેક માત પીતાએ તથા મેહેતાજીએ ખુબ યાદ રાખવો. તો પણ માંઠાં ભાએગે જે બાળકો વધારે ચંચળ તથા હુશીયાર માલમ પડે છે તેઓનેજ ચુંટી કાહાડીને પોતાનાં ખાતાને માન મળે એવી મતલબથી માસ્તર તેઓને વધારે મેહેનત આપે છે તથા તેઓના કુમળા તથા નાજુક મનને અણઘટતી રીતે ઊસકેરે છે, કે જેનુ પરીણામ એ નીપજે છે કે જીયારે તે બાળકોનાં માબાપ તથા લગતાં વીશિકો તેઓ વીશે મોહોટી આશા બાધતાં હોય છે તીયારે પેલો શીક્ષક તેઓની તંદરોસ્તીને અને તે સાથે તેઓની જીંદગીને ભારે જોખમમાં નાખે છે." ચંચળ તથા અકૂલાતુન છોકરાંઓને એવી અણઘટતી રીતે ઉસકેરીયાથી જે માઠી અસર થાય છે તે છોકરા કરતાં છોકરીઓ ઉપર વધારે માલમ પડે છે, કારણ કે છોકરાઓ થોડો ઘણો વખતખી બાહાર ખોલી હવામાં ફરહર કરે છે પણ છોકરીઓને તો આખો દાહાડો ઘેરની અંદરની ખરાબ હવા દમમાં લેવી પડે છે તથા તેઓને ઝાજી ફરહર અથવા કસરત મળતી નથી. વાસ્તે દરેક માતપીતાને લાયક છે કે જો તેઓના બાળક ઉપર કહ્યું તેવી રીતે ઘણાં ચંચળ હોય તો તેઓના મનની કેળવણીને અણઘટતી રીતે જરાબી ઉસકેરીયાને બદલે તનની કેળ-વણી ઉપર જેમ બને તેમ વધારે ધ્યાન આપવું. એવાં છોકરાંઓને મનની ઘણી મેહેનત આપ્યાથી કેહેવાં ખરાબ પરીણામ નીપજે છે તેના એક ખરા બનેલા દાખલાનો

ચીતાર એક સાએર આપે છે તે જુઓ. કવીતામાં એક હેનરી કરક હુવાઈટ નામ શાએરના મરણ વીશે એક બીજો ઘણો નામાકાત સા. એર વીલાપ કરે છે, અને જાતે ઘણો નબળો તથા દમીએલ છતાં વીદ્યા પછવાડે બેહદ મેહેનત કરી તેણે પોતાનો જાન ખોયો તેને વાસ્તે તે અફસોસ કરે છે.

"Unhappy White ! when life was in its spring,
And thy young muse just waved her joyous wing,
The spoiler came , and all thy promise fair
Has sought the grave, to sleep for ever there.
Oh ! what a noble heart was here undone !
When science self destroyed her favourite son !
Yes ! she too much indulged thy fond pursuit ·
She sowed the seeds, but death has reap'd the fruit
'Twas thine own genius gave the final blow,
And help'd to plant the wound that laid thee low
So the struck eagle, stretch'd upon the plain,
No more through rolling clouds to soar again,
View'd his own feather on the fatal dart,
And winged the shaft that quiver'd at his heart
Keen were his pangs, but keener far to feel
He nursed the pinion which impelled the steel ,
While the same plumage that had warm'd his nest,
Drank the last life-drop of his bleeding breast"

અર્થ—કમનસીબ વ્હાઈટ ! જ્યારે તારી જીંદગીની કલી ફુટવા માંડી હતી અને જ્યારે સરસ્વતી હજુ તર-તનીજ તારી ઉપર પ્રસંન થઈ હતી તીયારે એકાએક મોહોતે તારી ઉપર સેતાણી કીધી કે જેથી તારી સઘલી સારી ઉમેદોએ હંમેશ શુધીનો આસાએસ લેવાને વાસ્તે તારી સાથે કબરવાસો કીધો છે. અફસોસ ! જુઓ કે એથી એક કેહેવું ઉચું ઝવાહીર રદ થઈ ગયું, પણ વધારે

અફસોસ કરવા જોગ એછે કે જે વીદ્યા તરફ તેના મનની ઘણી વળાણ હતી તેજ વીદ્યાનો એ ભોગ થઇ પડયો. ખરેખર વીદ્યા તરફ તારૂં અતી ઘણું મન લાગેલું હતું અને જે ઉમદાં બી વીદ્યાએ તારામાં રોપ્યાં હતાં તે બીનાં ફલ જમને હાથ થયાં હતાં. જે મીસાલે એક ઘાયલ થએલું ગરૂડપક્ષી મેદાનપર લાંબું થઇને પડયું હોય અને તેનાથી આકાશ તરફ ચઢી શકાતું નહી હોય તથા જે તીર વાગ્યાથી તેનું મોહોત નીપજીયું હોય તે તીર પોતાનાં પીછાંથીજ કરીને પોતાનાં શરીરમાં લાગો હોય, તે મી-શાલે, ઓ કમનસીબ વ્હાઇટ! તારી પોતાનીજ અતી ઘણી હુશીયારીથી તને કારી જખમ લાગો હતો કે જેથી તને મોહોતને શરણ થવું પડયું હતું. તે ગરૂડપક્ષીને અતી ઘણું દુખ લાગે છે, પણ વધારે દુખ એટલા વાસ્તે લાગે છે કે જે તીરથી તેનુ મરણ નીપજીયું તે તીર તેની પાંખનાં પીછાંથી કરીને તેની તરફ આવ્યો તો, તથા જે પીછાંથી તે પોતાનો માલો ગરમ રાખતું હતું તેજ પી-છાંએ તેની છાતીમાંથી વેહેતાં જીવતાં લોહીનું છેલું ટીપું પીધું હતું.

માથાં અથવા ભેજાંનાં દરદો.—એ દરદોથી બા-ળકોના મરતુકની ટીપનો મોહોટો ભાગ રોકાય છે. ભેજાંનાં દરદોથી એટલી મોહોટી ખરાબી નીપજે છે તેહેતું મુખીય કારણ એ કે બાળકના જનમની વખતે તેનું ભેજું ઘણું નાહાનું હોય છે પણ તે પછી તે બીજા ભાગો કરતાં ઘણું જલદી વધવા માંડે છે અને એક બે વરશમાં તે પોતાના આગલા વજન કરતાં બમણું થાય છે અને એ

પછી પણ તે ઘણું જલદી વધીયા કરે છે. હવે જે ભાગ અથવા અવ્યવ ઘણો જલદી વધતો હોય છે તે ભાગમાં ઘણાં નજીવાં જેવાં કારણો કે જે બીજી વખતે તેની ઉપર કંઈ પણ અસર નહી કરી શકે તેવાં કારણોથી આએ વખતે દરદ જલદી લાગુ પડી શકે છે, ના એટલુંજ નહી પણ એક વાર લાગુ પડીયા પછી તે ઘણા જોરથી તથા ઘણું જલદી વધી પડે છે. ભેજાંનાં દરદો બાળકોને ઘણાં થાય છે પણ એ સઘળાં એટલાં તો ગુચવણ ભરેલાં હોય છે કે તેઓને પારખવાને કોઈવાર શીખેલા ડાકટરને પણ ભારી મેહેનત પડે છે વાસ્તે તેઓ દરેકની પારખને સારૂ જુદી જુદી નીશાનીઓ આપીયામાં કંઈ ફાયદો માલમ પડતો નથી વાસ્તે તેઓને પડતી મુકી ભેજાંનાં સઘળાં દરદોની કેટલીએક સાધારણ નીશાનોઓ હોય છે તેવીશે બોલવાનું સરૂ કરીએછ.

જે બાળકને ભેજાંનું દરદ થયું હોય છે અથવા થવાની સરૂઆતમાં હોય છે તેના ચેરામાં એક અજાએબ તરેહેનો ફેરફાર થઈ જાય છે કે જે બોલની અંદર લખાઈ શકાતો નથી. તેનો ખુદરતી શાંત તથા હસમુખો ચેહેરો બદલાઈ જઈ તેને બદલે ભખરાએલો, ચીંતાતુર તથા બીધેલો માલમ પડે છે, આગળ બાળક પોતાની માએને જોતું હતું તીવારે તેના મોહોડા ઉપર એક અજાએબ તરેહની ખુશી પંથરાએલી માલમ પડતી હતી, પણ તે હમણા તેણીની તરફ ઘણી બેદરકાર નજરથી જોએ છે. વલી તેના માથાંમાં કોઈ દરદ થતું હોય એમ તે પોતાના હાથ વારે ઘડીએ માથા ઉપર મુકે છે અથવા હાયવતે તે પરાવારે છે

અથવા ફ્રરે છે. બીછાંનામાં સુવાડીયું હોય છે તો કોઈ વાર તે પોતાનું માથું આખો વખત એક બાજુથી બીજી બાજુએ હીંદોલીઆ કરે છે; કેહેછે એથી ઘણી વાર તેના માથાનો પછવાડેના બાળ બધા ઘસાઈ જાય છે. તેહેને ઘોંગાટ તથા રોશણીથી ઘણો કંટાલો ઉપજતો હોય એમ દીશે છે, તે રોશણીને જોઇને પોતાની આંખ બંધ કરી લે છે અથવા તેની આગળ હાથ આડા કરે છે, તે આખો દાહાડો સુસ્તીમાં પડી રેહેવા ચાહે છે, તે ઉંઘાયછે તીયારે પોતાના ડોલા હરઘા ઉંઘાડા રાખે છે, તથા તેમાથી ઘણી વાર ભડકીને ઉઠે છે. તે આખો દાહાડો ઝીણે સાધે કાંશીયા તથા કગણીયા કરે છે અને થોડે થોડે વારે તે એવી તો ઝીણી તથા તીક્ષણ ચીઆરી પાડે છે કે જે સાંભળીયાથી આપણા દીલમાં ધ્રુજરી તથા કંમકમાટ છુટી આવે છે. જયારે તે પારણામાં સુતેલું હોય છે અને તેને કોઈ બાહાર કાહાડે છે તીયારે અથવા એકના હાથમાંથી બીજાના હાથમાં આપવામાં આવે છે તીયારે તે ઘણું રડે છે તથા જાણે કોઈ તેને નાખી દેતું હોય એમ બાહીને લાકડા જેવું થઈ જાય છે. તેને આખો દાહાડો હાથમાં લઇને ફરીયા કીધાથી ચેન પડતું હોય એમ લાગે છે. એ વતરોગે તે બાળકને તાપ આવે છે તથા તેના ગાલ ઉપર જરા જરામાં રતાસ ચહડી આવે છે. જો તેનું માથુ તપાશીશુતો તે ગરમ માલમ પડશે તથા તેની ઉપરની નેસો તણાઈ આવેલી દેખાશે, તેના ટાલક ઉપર જે ખાડો હોય છે તે ઘણું કરીને ઉપસી આવેલો દેખાય છે તથા તેની અંદર લોહીનો ધપકારો ઘણા જોરથી થાય છે. એ શીવાયે તે બાળકના

માંદા તથા આંતરડામાં પણ બીગાડો થાય છે, કોઈવાર તેનાં પેટ છુટી જાય છે પણ ઘણીવાર ઝાડો કબજ રેહે છે. પણ ઉપર કહી તે કરતાં વધારે અગતની નીશાની એ છે કે જે બાળકને માંથાનું દરદ થયું હોય છે તે કાંઈ પણ દેખાઈતાં કારણ વગર અમસતું ઓકીયા કરે છે. એ ઓકારી પેહેલવેહેલી થોડી તથા ધાવીયા અથવા ખાધા પછીજ થાય છે પણ થોડા વધારે દાહાડા પછી તે બાળક ખાય કે નહી ખાય તોપણ આખો દાહાડો ઓકીયા તથા ગલુ તાણીયા કરે છે. એ નીશાની ઘણી અગતની ગણાય છે તથા એવીશે એક કાબેલ લખનાર કેહે છે કે "કાંઈ પણ દેખાઈતાં કારણ વગરની તથા ચાલુ ઉલટી જેવી બીજી એવી એકબી નીશાની હું નથી જાણતો કે જેથી એક બાળકને ભેજાંનું દરદ થાય છે એમ કેહેવાઈ શકાય." જે બાળકો ધાવતાં હોય છે તેઓમાં એ નીશાનીનું ઘણું વજન જણાતું નથી કારણ કે તેઓ બીજાં ઘણાંએક હલકાં કારણને લીધે વારેઘડીએ ઓકે છે, પણ બે તરણ વરસનાં બાળકોમાં એ પ્રમાણે ઉલટી થાય તો માતાએ તરત ચેતવું જોઈએ છે તથા તેવીશે ડાકટરની સહલા લેવાને ચુકવું નહી. વળી કોઈવાર એવાં બાળકને અમસ્તો સુકો તથા ખોખરો ઠાંસો પણ થાય છે પણ એ સઉ કરતાં અગતની તથા સાધારણ તથા સરવેને જાણીતી બીજી એક નીશાની રહેલી છે કે જેવીશે જરા વીસતારીને બોલવાની જરૂર છે.

બાળકને તાંણ થાય છે તે વીશે.—એ દરદ માતર ભેજાંનાં દરદોથીજ થાય છે એમ નહી પણ બીજાં ઘણાંએક દરદોના દરમીઆનમાં થઈ આવે છે કે જેમાનાં

થોડાંએકનુ બોઆન તમોએ આગલ વાંચીયું હશે. અ-લણતાં એ દરદો પેહેલ વેહેલા ભેજાં ઉપર માઠી અસર કરે છે અને તેથી તાંણ અથવા ઉપલીયું થઈ આવે છે. બાળકને કરમ ઘણા થયા હોય છે તીઆરે, દાંત ફુટતા હોય છે તીઆરે, ગુંચનાઠાંસાની અંદર, કોઈવાર સહીઅડ તથા ગોવરૂં આવવાની આગમજ તથા કોઈવાર ઘણો તથા જલદી નહી પચી શકે એવો ખોરાક ખવડાવીયો હોય છે તીઆરે તેને એ થઈ આવે છે. તેમજ જે બાળક હંમેશ બંધીઆર તથા ખરાબ હવામાં વસે છે તેને એ દરદ વધારે સેહેળાઈથી થવાની ધાસ્તી રેહે છે. એમ કેહેછે કે બાળ લગનથી પેદા થએલાં બાળકોમાં તાણ વધારે થાયછે. બાળ લગનથી થતીખરાબીનો કાંઈ પાર છે વારૂ! બાળકને એ દરદ સરૂ થાય છે તેની આગમજ કેટલી એક નીશાની આપણને માલમ પડે છે, જેવી કે તે વારે ઘડીએ અમસ્તુ ધાવે નહી ધાવે તોબી ઓકીયા કરે છે, તેનું માથું દુખતું હોય એમ માલમ પડે છે કેમકે તે માથા ઉપર હાથ મુકીને રડીયા કરે છે, તે ઊંઘાએ છે તીઆરે તેના ડોલા અરધા ઉંઘાડા રેહે છે, ઉંઘમાં તે દાંત કકડાવે છે તથા આંખના ટોપા ફડકાવે છે, હાથ પગ ચમકે છે, તથા હાથાંનાં આગળાં તેમા સઉથી પેહેલે અંગોઠો હથેલી તરફ મંડાઈ જાય છે. વલી ઊંઘમો જાણે હસતું હોય તેમ મોહોડું મલકાવે છે. એટલું છતાબી જો બાળકની તરત સંભાળ નહી લીધી તો તેને તાણની ખરી નીશાનીઓ થઈ આવે છે ઇઆને તે સુતેલું હોય તો ઉંઘમાંથી એકાએક ભુમપાડી ઉઠે છે અને પછી બેસુધ થઇ જાય છે, તેના ડોલાના

વાહાડ ફેરવાઈ તથા એક મુવેલા માણસના ડોલાનીકાની સ્થીર થઈ જાએ છે, તેનુ મોહોડું મરડાઈને બેશીકલ તથા કાણુ થણુક થઈ જાએ છે તેમાથી ફીણ અને કોઈવાર જીભ કરડાયાથી લોહી પણ નીકલે છે, તેનું આખું શરીર કોઈવાર આસ્તેથી અને કોઈવાર ઘણા જોરથી ધ્રુજે છે તથા કઠણ લાંકડાં જેવું તથા તીર કમાન થઈ જાએ છે, તેનાં આંગલાં મરડાઈ તથા એક એકપર ચહડી જાએ છે, તેના હાથ પગ તણાએ છે તથા તેના શરીરપર કોઈવાર બેહદ પશીનો છુટે છે. બાળકના શરીરપર બેઉ બાજુએ એક સરખી રીતે તાણ થવાને બદલે કોઈવાર તેની ડાબી ઇઆ જમણી બાજુએજ થાએ છે અને તે વખતે તે બાળકનો દેખાવ વધારે ડરામણો લાગે છે. એ પ્રમાણે તે બાળકને બે ચાર અથવા પાંચ મીનીટથી એક બે અથવા વધારે કલાક શુધી તાણ ચાલે છે અને પછી નરમ પડે છે. નરમ પડે છે તીઆરે તે બાળક નીશાશ થઈ જાણે ઊંઘમાં હોએ એમ પડી રેહે છે અથવા તે મોહોટે મોહોટે રડે છે અને પછી સુધીમાં આવે છે. કોઈ વાર એવું બને છે કે તાણનું જોર આસ્તે આસ્તે વધતું જાએ છે, તે બાળક બેશુધીમાંથી કદી હુશીઆર થતું નથી અને ઘણી તાણ તોડ કરીને પોતાનો પ્રાણ છોડે છે. તાણનુ દરદ ઘણું કરીને નાંહાનાં બાળકોનેજ થાએ છે અને જેમ જેમ તેઓ મોહોટાં થતાં જાએ છે તેમ તેમ તેઓને એ ડરામનો મરજ થવાનો ધાસ્તી મટતી જાએછે.

માવજત—એવીશે બોલતાં ફરીથી પેલી અતી ઉપીઓગી અંગરેજી કેહેવત ઇઆદ કરાવવી પડે છે તે એ કે કોઇ પણ દર-

દને સારૂં ફરીયાનાં કરતાં તેનો અટકાવ કરવો ઘણો સારો છે. માથાંનાં દરદો એવાં તો જાલમ છે કે તેઓને એકવાર ચોકસ પારખીયાં કે બાળકનું મોહોત પારખીયા બરાબર છે. પણ જો તેઓની પેહેલી નીશાનીઓ માલમ પડે તેવામાંજ ચેતવણી લઈ ઘટતા ઊપાયો કાને લગાડીયા હોય તો ઘણાં કુમળાં બાળકોના જીવનો બચાવ થશે એમાં તો કાંઈ શક નથી. વાસતે ઉપર કહી તેવી શરૂઆતની નીશાનીઓ માળમ પડે કે તેવીજ કોઈ ડાકટરની સલહા લેવી. પણ જો ઉપલીકું થવાની શરૂઆતમાં હોય અને તે વખતે ડાકટર નહી મળે તો તરતજ માંતાએ શુ કરવું? તે બાળક જો ઉંઘમો હોય તો જરા આસ્તે રહીને સજાગરૂં કરવૂં સંભાળ રાખવી કે ઉઠતાંનેવાર તે બાળક ચોંકે નહી. ઉઠાડીને તેને જરા ધવડાવવું અથવા થંડુ પાણી પાવું. જો માથું ગરમ હોય તો તેપર કોલનવાટર અને પાણી ભેળીને અથવા અમસ્તુ પાણી મુકવું. જો ધાવાની આગમેજ ઘણો અથવા નહી પચી શકે એવો ખોરાક લીધો હોય અને તેથી તે ગભરાએ છે એવું માલમ પડે તો તેને ધવડાવીયા અથવા કંઈ પણ પાયાને બદલે તે ઉલટી કરે અથવા તેને એક બે સાફ ઝાડા થાય એવા ઉપાયો લેવા. એટલા વખતમાં તેને ડાકટરની મદદ મળી શકશે અને પછી જે જોઈતું હશે તે તે કરશે. જો તાણ એકાએક થયું હોય તો માતાએ શું કરવું? અલબતાં તેણે તરતજ ડાકટરને તેડું મોકલવું પણ તે આવે તેટળોવાર તેણીએ અમસ્તું બેશી નહી રેહેવૂં, પણ તે બાળકનાં કપડાં કાહાડી નાખી તેને ગરમ પાણીના ટબમાં છાતી સુધી બેસાડવું. પાણી ઘણું ઊનું નહી

પણ આપણા હાથમા લેવાઇ શકાએ એવું ગરમ જોઇએ. જે વખતે તેને પાણીમાં બેસાડીયું હોય તે વખતે તેનાં મોહોડાં ઉપર થંડા પાણીના જરા ફટકા આસતે રહીને મારવા તથા તેના માંથાં ઉપર થંડુ પાણી ઝીણી ધારે રેડવું અથવા કોલનવાટરને પાંણી ભેળી કટકા ભીજવી તે મુકવા. પાણીમાં બેસાડીયા પછી તેના પગ તથા પેટ જરા આસ્તે આસ્તે મસળવાં. પાણીમાં બેથી તે પાંચ અથવા દશ મીનીટ સુધી બાળકને રાખવું, પછી બાહાર કાહાડી ખુબ કોરડું લુછીને એવી રીતે સુવાડવું કે તેનું માથું ઊંચુ ટકીઆ ઉપર આવે. તેનાં આંગ ઉપર જોઇએ તેટલાંજ કપડાં ઓઢાડવાં અને પછી તેને ખુલ્લી હવા મળે તેટલાવાસ્તે બારીબારણા ખોલ્લાં મુકવાં અથવા તેના મોહોડા ઉપર પવન નાખવો. પણ એને બદલે દેશી ઓરતો બાળકને પવન થઇ આવશે એવી બીહીક રાખીને એક બંધીઆર તથા ગરમ ઓરડામાં ગાંધી રાખે છે, ના એટલુંજ નહી પણ તે નાહાની ઓરડીમાં વીસ પચી સજણ એકઠાં થઇ તેને ઉપરથી ઊલટો શેક કરે છે તે ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે, કેમકે એથી બાળકની અકળામણ વધે છે તથા તેના લોહીના ઉછા-ળામાં વધારોં થાય-છે કે જેથી તે નહી મરતું હોય તે મરે છે. ઉપલી માવજતથી તાણ કદાચ નરમ પડશે અથવા નહી નરમ પડશે તો એટલા વખતમાં ડાકટર આવી પોંહોચશે અને પછી વધારે ઊપાઓ શુ કરવા તે તે કેહેશે અથવા કરશે વાસ્તે તેવીશે હંઇ કાંઇ બી વધારે લખવાની જરૂર દીસતી નથી.

ગોવરૂ તથા સહીએડ.—એ બે દરદો જો કે એક એકથી તદન જુદાં છે તો પણ ઘણી એક બાબદોમાં ઘણાં મળતાં

આવે છે, જેમ કે એ બેઉની અંદર તાપ આવે છે, અને એક જાતના ફુલ્લા અથવા છાંટ બદન ઉપર ફુટી નીકળે છે, તેઓ ઘણું કરીને બાળકોનેજ થાય છે, બેથી તે પાંચ વરસનો વખત વધારે પસંદ કરે છે, અને સાત અથવા દશ વરસ પછીના બાળકોને કદાચજ લાગુ પડે છે, પણ કોઇવાર સઉથી નાંહાનાં પેટમેનાં બાળકને તથા બધાં માણસોને એ રોગ થાય છે. આપણાં લોકો જેને ઉડતાં દરદો કેહે છે તેમાનાં સઉથી ખરાબ ઊડતાં દરદો એ છે, ઇઆને જો એક કુટુંબનાં એક બાળકને એ બેમાનું એકુ થયું તો પછી તે કુટુંબનાં બધાં અથવા ઘણાં ખરાં બધાં બાળકોને થાય છે, તેઓ દરવરશે ઘણું કરીને ચોકરા વખતે ઉભરી આવે છે, તેઓ એક બે વરશ ઘણાં નરમ હોય છે તો તરીજે ઇઆ ચોથે વરશે ઘણાં જોરથી આખા શેહેરમાં ફેલાઇ જાય છે અને ઘણી ખરાબી કરે છે, એ દરદો એક માણસની આખી જીંદગાનીમાં એકજ વખત થાય છે ઇઆને બાળકને સહીએડ અથવા ગોવરૂ એક વખત આવી ગયું હોય છે તો પછી તેની આખી જીંદગાનીમાં એ દરદના હોમલાંથી હેરાન થવાની તેહેને ધાસ્તી રેહેતી નથી. કેટલાએક દાખલા એવા નોધાએલા છે કે જેમાં એ દરદોએ એકજ માણશમાં બેવાર પોતાનો દેખાવ દીધો હતો પણ એવા દાખલા ઘણાજ થોડા છે. વીદ્વાન લોકોનું એવું મત છે કે એ દરદો આપણાં શરીરમાં કોઇ એક ચોકસ ચીજ અથવા જેહેરના દાખલ થવાથી થાય છે. એ જેહેર આપણા લોહીમાં દાખલ થયા પછી તરતજ એ દરદો ઉતપન કરતું નથી પણ ચોકસ મુદત ગયા પછી એ દરદોની

હસ્તી અપણને માલમ પડે છે. એ ચોક્શ મુદતસુધી જેહેર લોહીમાં રેહે છે તેથી એવું ધારવામાં આવે છે કે તેટલી મુદતમાં તે લોહીની અંદર એવો કાંઈ ફેરફાર કરી નાખે છે કે જેથી એ દરદ ઊભરીને બાહાર નીકળે છે તથા ઉપર કહ્યા તેવા ફુલ્લા અથવા છાંટ ફુટી નીકળે છે. જે જેહેરથી સહીએડ ઉતપન થાય છે તે ગોવરાનાં જેહેરથી તદન જુદું હોય છે. સહીએડનું જેહેર શરીરમાં દાખળ થયા પછી આસરે બાર અથવા ચઉદ દાહાડાને સુમારે એ દરદની પેહેલી નીશાની માલમ પડે છે, અને ગોવરાંનું જેહેર આસરે આઠ ઇઆ નવ દાહાડા લોહીમાં રહ્યા પછી એ દરદ ઉતપન કરે છે.

એ બેઉ દરદોનું ઉપલું થોડુંએક સાધારણ તથા એક મળતું બીઆન કીધા પછી તે દરેકનું જુદું જુદું બીઆન કરવાનું સરૂ કરીએછે અને પેહેલે—

ગોવરાં વીશે—એ દરદનું જેહેર લોહીમાં દાખલ થયા પછી ઉપર કહીનું તેમ આઠ નવ દાહાડે એની ખરી તથા ખુલ્લી નીશાનીઓ શરૂ થાએછે, પણ એની આગમજ ઇઆને જે દીવસથી તે જેહેર લોહીમાં દાખલ થાએછે તીઆરથી તે ઉપલી નીશાનીઓ માલમ પડેછે તેટલામાં તે બાળકની તંદરોસ્તીમાં ઘણો ફેરફાર થાએછે કે જે ચંચલ માતા તરત પીછાની શકેછે. તે બાળક પોતાની હંમેશાની રમત તથા ખુશમીજાજ છોડી દેછે, બેદરકાર તથા સુસ્ત માલમ પડેછે, બરાબર ધાવતું અથવા ખાતું નથી તથા રાતે સારી પેઠે ઉંઘાતું નથી; તેને જરા સરકમ થએલો માલમ પડેછે, તેની આંખ તથા નાક ગળેછે, તેને

છીક આવીયાકરેછે, તેનો અવાજ જરા ખોખરો માલમ પડેછે, તેને જરા ઠાંસો થાએછે, માથું દુખેછે તથા તેની આંખ જરા ડોવાએલી તથા સુજેલી માલમ પડેછે. એ શરૂઅતાની નીરાશીઓ પછી તે બાળકને તાપ આવેછે તથા તેને કંઈક હાફણ પણ થાએછે. ઉપલી નીરાશીઓ આસ્તે આસ્તે વધેછે અને તાપ આવીયા પછી ચોથે દાહાડે તે બાળકના દીલપર ઝીણી ઝીણી છાંટ ફુટી નીકળેછે કે જેથી કરીને એ દરદની ખરી ઉતપનતી વીશે ખાતરી થાએછે. ઉપળી છાંટ માલમ પડીયા પછી બાળકની તાસવીસ તથા ઉપલી નીરાશીઓનું જોર કાંઈ કમતી થતું નથી પણ ઓરખી કોઈવાર વધેછે. એ છાંટ ફુટીયાની આગમજ અથવા પેહેલી તાપ બરાઈ આવેછે તેની આગમજ કોઈવાર બાળકને તાણ અથવા ઉપલીકું થઈ આવેછે. ગોવરાંની છાંટ પેહેલવેહેલાં માથાં તથા મોહોડાં ઉપર અને પછી હાથ, છાતી, પેટ તથા બીજા ભાગ ઉપર માલમ પડેછે. તે પેહેલાં નાહાના તથા રાતા જુદા જુદા ડાઘોનીકાની દેખાએ છે પણ એ ડાઘ જલદીથી વધીને એક એક સાથે મલી જાઈ ઘોડાની નાલના જેવો આકર પકડે છે. અગર જો બાળકનાં શરીર ઉપર આપણો હાથ ફેરવીશું તો આપણને માલમ પડશે કે એ ડાઘ સપાટીથી જરા ઉપસાએલા છે. એ રાતા ડાઘ મોહોમાં તથા ગળામાં પણ ઘણીવાર માલમ પડેછે. પાંચમે દાહાડે પગ શીવાએ શરીરના બધા ભાગ ઉપર છાંટ દેખાએ છે. એ વખતે મોહોડાપરની છાટ ઘણી વધી પડેછે તથા મોહોડું શુજીને લાલ શુરણ જેવું થઈ આવેછે. છઠે દાહાડે તે પગ ઉપર પણ દેખાએ

છે અને તે દાહાડે તે મોહોડા ઉપરથી જરા ઓસરવા માંડેછે. આઠમે દાહાડે તે બીજા બાગ ઉપરથી પણ ઓસરતી જાએછે અને દશમે દાહાડે તો તે શરીર ઉપર બીલકુલ માલમ પડતી નથી. જે વખતે એ નરમ પડેછે તે વખતે દીલ ઉપરથી આટા જેવા ઝીણા પોપરા પડેછે અને એ વખતે કોઇવાર ઘણી વવ છુટેછે.

માવજત—ઉપલાં બીઆન ઉપરથી વાંચનારને માલમ પડીયું હશે કે ગોવરૂં કાંઇબી રીતે ઘણું જાલમ દરદ નથી. ગોવરાંનું દરદ ઘણું જોખમ ભરેલુ નથી એ વાત ખરીછે અને તે ઘણું કરીને અમસ્તાં ગોવરાંનેજ લાગુ પડેછે, પણ એના દરમીઆનમાં અને ઘણું કરીને એ છેક સારૂં થવા આવીયું હોએ તે વખતે ઘણાંએક દરદો થઈ આવેછે અને તે વખતે ઘણો જોખમ રેહેછે. અમસ્તાં ગોવરાંની અંદર બાળકની માતાની તરફથી સારી માવજત શીવાએ બીજા કશાની જરૂર નથી. જેવી બાળકને સરકમની નીશાનીઓ માલમ પડે અને જો ગોવરૂં ગામમાં ફેલાએલું હોએ તો તેવીજ તે બાળકની સંભાળ લેવી, તેનો ખોરાક જરા કમી કરવો તથા તે જેમ બને તેમ હલકો આપવો તથા તેને થંડીની અંદર બાહાર ફરવા દેવું નહી—પણ દેશી સ્ત્રીઓ બાળકને થંડી લાગશે એવી મતલબે તેના ઓરડાનાં બારી બારણા બંધ કરી તેને પાંચ સાત ગરમ કપડાં ઓઢાડીને સુવાડી રાખેછે તેના જેવી બાળકના હકમાં નુકસાન કારક રીત બીજી કોઇ નથી. થંડી લાગાથી બાળકને નુકશાન થાએછે એ વાત ખરીછે પણ તેને વાસ્તે તેને એક બંધીઆર તથા નાહાના ઓરડામાં ગરમ કપડાની

અંદર એક ચોખાની કાની વીટાલી રાખવાની કાંઈપણ જરૂર નથી, એથી કરીને તેની તાપમાં તથા તાસવીસમાં અતીઘણો વધારો થાએછે અને કોઈવાર તેનું માથું દુખી આવેછે તથા તે લવવા બકવા માંડેછે. કોઈવાર ગોવરાંવાળાં બાળકોને તરશ અતીઘણી લાગેછે વાસ્તે તેને તેની મોહતાજ પ્રમાણે પાણી આપવું અથવા તો વધારે સારી રીત એ કે તેહેને પાતલી સાબુ ચોખાની અથવા ગામઠી ચોખાની કાંજી અને તે જરા શુમરાઈ આપવી. ઉપર કહ્યું તેમ તે બાળકનો ખોરાક ઘણો થોડો તથા હલકો હોવો જોઈએ. કોઈવાર ગોવરાંવાલાં બાળકને ભુખ અતીશએ લાગેછે અને તેને જે ચીજ નહી ખપતી હોએ તેવી તે માંગેછે, તીઆરે તેને ના પાડવાને અજ્ઞાન માતાઓ કેટલાએક વેહેમને લીધે બીહીએ છે, અને પછી ભારી ખોરાક લીધાથી બાળકનો કોઠો બીગડી જાએછે, તેનાં પેટ છુટી જાએછે અથવા એથી વધારે ખરાબ એકે તાણનું દરદ થઈ આવેછે. પણ સારાં ભાએગે એવા ખરાબ બનાઓ ઘણા જુજ બનેછે અને તેનું કારણ એકે ઘણું કરીને ગોવરાંવાલું બાળક પેહેલા તરણ ચાર દાહાડા મુદલ ખાવા માગતું નથી.

જો ગોવરૂં ફુટીયા પછી બે તરણ દાહાડે બાળકની તબીએતમાં કાંઈ બીગાડો થતો માલમ પડે, જો તેને તાપ ઘણી જોરમાં આવે તથા તેને હાફન થઈ આવે, અથવા જો તેનું માથું દુખતું હોય એવું માલમ પડે તથા તેના માંયાંની નેસો તણાઈ આવેલી હોય તો, વખત ન ખોવે તરત ડાકટરની સહલા લેવી. કોઈવાર એવું બને છે કે કંઈક

દરદના જોરથી અથવા બાળકને ઘણી થંડી લાગીયાથી ગોવરાંની છાંટ બાહાર નીકળેળી પાછી બેસી જાય છે અને તેથી બાળક ઘણું અકળાએ છે. એવે વખતે માતાઓ અતીશય ગભરાય છે તથા ચીંતામાં પડે છે અને એવી ચીંતાની અંદર તે બાળકને પાછી છાંટ બાહાર નીકળે એવી મતલબથી તરેહવાર ગરમ ચીજો આપે છે કે જેથી તે બાંળકને અતી ઘણું નુકશાન થાય છે તથા કોઈવાર જીવની પણ ખુવારી થાય છે. વાસ્તે જો કાંઈબી દરદના સબબથી છાંટ પાછી બેસી ગઈ હોય તો પોતે કાંઈપણ ઉપાય કરવાને બદલે તરત ડાકટરની સહલા લેવી. પણ જો એવું ચોકસ માલમ પડે કે માતર ઘણી થંડીના સબબથીજ એ છાંટ બેસી ગઇ છે તો માતાએ બેલાશક તરતજ તે બાળકને ગરમ પાણીમાં બેસાડવું કે જેથી ઘણું કરીને તે છાંટ પાછી ઉભરી આવશે અને બાળકનું શંકટ મટી જશે. ગોવરાંવાળાં બાળકની ગોવરાંની છાંટ સારી થયા પછી ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ છે. એ વખતે તેને છાતીનાં ઘણા-એક દરદો અને તેમાં ખશુસ કરીને જો બાળક નબળું તથા ખઈવાળાં માંબાપોથી જનમેલું હોય છે તો ખઇનો મરજ થઈ આવે છે. વાસ્તે એવાં બાળકને હંમેશ ગરમ કપડાં પેહેરાવી રાખવાં તથા ઠાંસો અથવા સરકમ થઈ આવે તો તેને વીસરફામ રાખીયાને બદલે તરતજ ડાકટરની સ-હલા લેવી. આએ બાબદ બંધ કરીયાની આગમજ બીજી એક અગતની સુચના કરવી જોઈયેછે અને તે એ કે ગોવરાં-વાળાં બાળકને સારૂં થયા પછી તેનાં પેટમાં બોખાર અ-થવા ગરમી ઘણી રેહે છે એવું સમજી ઘણું કરીને સઘળી

માતાઓ તેને જોલાબ અને તે વળી ઘણો મજબુત આપે છે કે જેથી ઘણી ખરાબી થાય છે કારણ કે એક તો બાળકની હાલની નબળાઈમાં ઉલટો વધારો થાય છે અને બીજું તો તેના પેટ છુટી જવાની એવા કેસોમાં ધાસ્તી રેહે છે અને જીયારે તેની ઉપર જાલમ જોલાબ આપે તીયારે તેને મરડો અથવા સઘરાનીનો પુરો મરજ લાગુ પડે એમા નવાઈ શું?

સહીએડ.—બાળ વયેમાં જે જે દરદો થાયછે તેમાં શીતળાનો મરજ સઉથી ડરામણો ગણાયછે. એથી ઘણાંએક બાળકોના જાનની ખુહારી થાયછે એટલુંજ નહીં પણ જેઓ મોહોતના પંજામાંથી બચી જાયછે તેઓનો ચેહેરો ઘણી વખત એવો તો બદશુકલ થઈ જાયછે કે તે જોનારને દયા સાથે કમકમાટ તથા દુખ ઉપજાવીયા વગર રેહેતો નથી. એવા દહતિ મરજ વીશે ચોકસ ગ્નાન ધરાવવાને દરેક શાની માં ખાએશ રાખતી હશે એવું હમો ધારીએછે. સહીએડની તવારીખ અગત તથા વાંચવા જોગ જાણી વાંચનારને સારૂં તેનો સાર નીચે ઉતારી લઈ જીએછે——કેહેછે કે એની સરૂઆત ઈસવી સન ૫૨૨ અથવા ૫૪૪ વરસને સુમારે મીશર દેશના તથા આરબસ્થાનના કીનારા ઉપર પેહેલવેહેલી થઈ હતી. એ પછી તે બેઉ બાજુએ ફેલાવા લાગો, એક બાજુથી આલેકઝાંડરીયા તથા તેની પાસેનાં ગામોમાં અને બીજી બાજુથી ઈરાન તથા તેની પાસેનાં દેશો તરફ પંથરાઈ ગયો. કેટલાએક લોકો એવું કેહેછે કે ઈસુખરીસ્ટની કેટલીએક સદીની આગમજ એ મરજ હીંદુસ્તાન તથા ચીનમાં ચાલુ હતો.

એ વાત બીજાઓ નામંજુર રાખેછે કારણ કે તેઓ કેહેછે કે જો એમ હતે તો એ મરજ ઘણી મુદતની અગાઉ એ દેશો પાસેના મુલકમાં પંથરાઇ ગયો હતે. પણ એ નહીં પંથરાઇ ગયો તેનું કારણ બીજી બોરદુવાળા એવું જણાવેછે કે એ દેશોનાં લોકો જીયારે કોઇ માણસ આજારી પડતું અથવા એવા મરજથી હેરાન થતું તીઆરે બીજાં લોકો તેની સાથે ઝાજો સંબંધ રાખતાં નહી હતાં તથા તેને એક જગામાં બંધ કરી રાખતાં. વળી તેઓ કેહેછે કે તે વખતે જુદાં જુદાં દેશનાં લોકો એક એક સાથે વેપારનો તથા બીજી બાબદનો ઘણો સંબંધ રાખતાં નહીં હતાં અને તેથી એ મરજનો ઘણો ફેલાવો થયો નહીં. યુરોપખંડમાં આઠમી સદીની આગમજ એ મરજ બીલકુલ માલમ નહીં હતો, એ પછી પેહેલ વેહેલે તે સ્પેન દેશમાં માલમ પડીયો અને તાંહાંથી આખા યુરોપખંડમાં તે એટલા તો જોરથી પંથરાઇ ગયો કે થોડી મુદતમાં લાખો જીવની ખુહારી કીધી. અમેરીકાખંડ શોધી કાહાડીયો (૧૪૯૨) તેની આગમજ એ ખંડમાં એ મરજ કોઇને ખબર નહીં હતો. પેહેલ વેહેળો એ રોગ સેંટડોમીનગો નામનાં અમેરીકાને લગતાં ટાપુમાં આસરે ૧૫૨૭ ના વરસમાં માલમ પડીયો, એ પછી તરણ વરસને સુમારે જીઆરે સ્પેન તથા મેકશીકોની વચે લડાઇ ઉઠી તીઆરે એક સહીએડથી ભરાઇ ગએલા સીધીને છેલા દેશના કીનારા ઉપર ઉતારીયામાં આવીયો હતો; એ સીધીમાંથી એ રોગ એટલો તો ચોતરફ ફેલાઇ ગયો કે માતર મેકશીકોમાંજ દોહોડ લાખ કરતાં વધારે માણસોની ખરાબી કીધી.

૧૭૦૭ ના વરસમાં તે પેહેલ વેહેલો આઈશલેનડના ટાપુમાં માલમ પડીયો, અને એટલી તો ખરાબી કીધી કે તેની આખી વસ્તીના ચોથા ભાગ કરતાં વધારેનો નાશ કરી નાખીયો. ૧૭૩૩ માં તે ગરીનલાનડનાં ટાપુ તરફ પોંહોંચી વળીયો અને તાંહાં એટલા જોરથી ફેલાઈ ગયો કે માણસની વસતી વગર તે ટાપુ છેક ઉજડ થઈ જવા લાગું.

આવા પલીત તથા જાલમ રોગનું જોર જેમ બને તેમ કમી કરવાને તે વખતના વીદ્વાનોએ ભારી મેહેનત કીધી હશે એમાં તો કાંઈ શક નથી, કારણ કે તેઓએ એવી એક રીત શોધી કાહાડી હતી કે જો એક માણશને ખુદરતી રીતથી સહીયડ આવીયા હોય અને જો તે સહીએડના એક દાણામાંથી ચીક કાહાડીને બીજાં સારાં માણસને તે વટે સહીએડ મુકીયા હોય તો તેહેને પછી જે સહીએડ આવે છે તેનું જોર ઘણું કમતી રેહે છે તથા તેની અંદર જાનની સલામતી વીશે ઘણી ધાસ્તી રેહેતી નથી. એ રીત કાનસ્ટાનટીનોપલ અથવા ઇસ્તંબોલમાં પેહેલવેહેલી ૧૭૦૦ ના વરશમાં શોધી કાહાડવામાં આવી હતી. એની સાંખે પેહેલવેહેલાં ઘણાં લોકોએ ભારે જોશથી તકરાર ઉઠાવી હતી. પણ જેમ જેમ વખત જવે એ રીત ગુણકારી માલમ પડતી ગઈ તેમ તેમ પોતાનો આગળો વેહેમ છોડી દઈ લોકો એને પસંદ કરવા લાગા. એ રીત પેહેલવેહેલી ઇંગલંડમાં ૧૭૧૪—૧૫ ના વરશમાં જાહેર થઈ હતી પણ લોકોની છીટને લીધે તે વખતે તે ઉપર કાંઈ ઝાજું ધીઆન આપવામાં નહી આવું. પણ ૧૭૨૧ ના વરશમાં એક બાહાદુર તથા પોતાના દેશનું

ભલું કરનાર સ્ત્રીની મદદથી એ ગુણકારી રીત અંતે દાખલ થઇ. એ સ્ત્રી ઇસ્તંબોલમાં એક અંગરેજી એલચીની બાએડી હતી, અને એનું નામ લેડી મેરી વાહાટલી માનટેગ હતું. તેણી એ ઇંગલંડમાં પોતાના એક મીત્ર ઉપર કાગળ લખીયો હતો તેની અંદર તે લખે છે કે—"આપણા લોકોમાં સહીએડ જે ઘણો ફેલાઇ ગયો છે તથા જે ભારે ખરાબી કરે છે તે હંઇઆ (ઇસ્તંબોલમાં) આ રીતે સહીએડ મુકવાથી ઘણો હલકો તથા ધાસ્તી વગરનો ગણાય છે. દર વરશે એ રીતે હજારો જણને સહીએડ મુકવામાં આવે છે અને તેથી એકુ મરણ નીપજીયું હોય એવું મને ખબર નથી. તમે ખાતરીથી જાણજો કે એ રીતથી પુરો બચાવ થાય છે એવી મારી ખાતરી થઈ ચુકી છે કારણ કે હું મારા નાહાના છોકરાને પણ એ રીતે સહીએડ કહડાવવાં ધારૂંછું. માહારા દેશનું ભલું કરવાનો ભલો ગુણ માહારા લોહીની અંદર પુર જોરથી ફરે છે અને એ ગુણકારી રીત માહારા દેશમાં દાખલ કરવાની માહારાથી જેમ બનશે તેમ હું મેહેનત લઇશ." એ ભલી સ્ત્રી અમસતું બોલી કાંઈ પોતાની વડાઇ દેખાડતી નહી હતી કારણ કે જે તે બોલી હતી તે તેણે જાતે કરી બટલાવીયું. તેણે પોતાના છોકરાને ઇસ્તંબોલમાં સહીએડ મુકાવીયા અને પછી પોતાની છોકરીને છેક ઇંગલંડ લઇ જઈ તાંહાં બધાં લોકોની હજુર તેહેને પણ સહીએડ કહડાવીયા. એ બનાવ ૧૭૨૧ માં ઇંગલંડ દેશમાં સઉથી પેહેલવેહેલો બનીયો. એ પછી પણ લોકોને ઝાજો વીશ્વાસ નહી આવીયો, તેથી છ બંધવાઓ

જેઓને મોહોતની સજા થઈ હતી તેઓની ઉપર એ અખતરો તપાશી જોયો અને તે સહી સલામત પાર ઉતરીયાથી એ રીત પાદશાહી કુટુંબમાં દાખલ કરવામાં આવી. એવી ગણતરી કાહાડવામાં આવી હતી કે કુદરતી રીતે આવેલા સહીએડમાં દર પાંચ છોકરે એક છોકરૂં મરણ પામતું પણ આએ રીતે સહીએડ મુકીયા પછી દર તરણશો છોકરે એક છોકરાંના પ્રાણનો ઘાત થતો હતો. એ રીત જોકે એટલી બધી ગુણકારી તોપણ કાંઈ અડચણ વગરની નહી હતી, એથી જોકે દરદનું જોર નરમ પડતું તથા મૃત્યુકની ટીપમાં ઘણો ઘટાડો થતો તોપણ જેમ જેમ એ રીતથી સહીએડ કાહાડવાનું કામ વધતું ગયું તેમ તેમ સહીએડના દરદનો એટલો તો ફેલાવો ચાલીયો કે તેથી લોકોને ભારે પીડા ખમવી પડતી. શારાં ભાગ્યેગે એ રીત શોધી કાહાડીયા પછી શુમારે સો વરશે એક બીજી નવી રીત ઇંગલંડમાં શોધી કહડાઈ કે જે ઉપલી અડચણથી તદન વેગલી હતી. તેથી પેહેલી રીત નુકશાન કારક છે વાસ્તે તેનો કોઈએ ઉપીયેગ નહી કરવો એવું તાંહાંની પારલમેંટે હોકમનામું કાહાડી તેનો અટકાવ કીધો. એ બીજી નવી રીત વીશે આગળ ગણીશીતળાનાં મથાળાં હેઠળ બીઆન કરવામાં આવશે.

શહીએડનું જેહેર એક બાળકના લોહીમાં પેસરા થયા પછી આસરે બાર દાહાડા પછી પોતાની નીશાનીઓ દેખાડવા માંડે છે. એ બાર દાહાડા પુરા થયા પછી તે બાળકને ધ્રુજરી થઈ તાપ આવે છે, તેનું માથું કમર તથા હાથ પગ ઘણાં દુખે છે, ઓકારી થાય છે તથા જો તે

ઘણું નાંહાનું હોય છે તો તેને તાણ થઈ આવછે. તાપ આવીયા પછી ત્રીજે દાહાડે તે બાળકનાં દીલ ઉપર ઝીણી ઝીણી છાંટ ફુટી નીકળે છે, એ છાંટ નીકળીયા પછી તાપ તથા બાળકની બીજી સઘળી અકળામણ ઘણી ખરી નરમ પડે છે. એ છાંટ પેહેલ વેહેલે મોડાં, માથાં, ગરદન તથા હાથના પોહોચાં ઉપર માલમ પડે છે, એ પછી છાતી તથા પેટ ઉપર અને છેલલે પગ ઉપર દેખાય છે. પેહેલ વેહેલા એ છાંટ અણીદાર તથા કાચી અરાઈના જેવી લાલ હોય છે. બે દાહાડાની અંદર તે મોહોટી થાય છે તથા તેની અંદર પાણી ભરાએ છે. એ વખતે તે અણીદાર માલમ પડતી નથી પણ જો આપણ તપાશીને જોઈશું તો દરએકની ઉપર એક ઝીણો ખાડો અથવા ગોબો માલમ પડશે. બીજા એક બે દાહાડામાં તે છાંટ મોહોટી દાણાદાર થાય છે, તેની ઉપરનો ગોબો મોહોટો દેખાય છે તથા તેની અંદર પાણી જેવી જે ચીજ હતી તે પાકીને પરૂ થયું હોય એમ દીશે છે. એ વખતે ઇઆને જીઆરે દરએક દાણો પાકે છે તીઆરે તેની આસ પાસની જગા રાતી થઇ આવે છે. જેમ જેમ દાણા મોહોટા થાય છે તેમ તેમ તે બાળકનું મોહોડું તથા હાથ પગ શુજી આવે છે, તેનું આખું શરીર લાળ ભુણ જેવું થઈ જાય છે તથા તેના શરીરમાંથી ઘણો ખરાબ વાસ નીકળે છે. છાંટ ફુટીયા પછી દાણાને ભરાતાં તથા પાંકતાં નજદીક પાંચથી આઠ દાહાડા લાગે છે. દાણા પાકીયા પછી તેની અંદર બીજો ફેરફાર થાય છે એ ફેરફાર પેહેલા વેહેલો મોહોડાં ઉપર થાય છે અને તે એકે પેહેલા જે દાણા સફેદ

દેખાતા હતા તે હમણા જરા પીળાશપર દેખાય છે, કેટલાએક નાહાના દાણા શુકાઈ જાય છે તથા જે મોહોટા હોય છે તે ફુટે છે અને તેની અંદરથી જે ચીક નીકળે છે, તે સુકાઈ જઇને પોપડો બંધાએ છે. એ પોપડો બીજા ચાર પાંચ દાહાડા રહીને ખરી જાય છે અને પછી ભુરા રંગના ડાઘા પડી રેહેછ કે જે થોડા દાહાડામાં સાફ થઇ જાય છે અથવા ઘણા ખરાબ કેશોમાં અમસ્તા ડાઘાને બદલે ઝીણા ઝીણા ખાડા પડી રેહે છે કે જે પછી કદી સાફ થતા નથી. ઉપર કહ્યું તેમ બાળકને જેવારે છાંટ ફુટી નીકળે છે તેવારે તાવ બીલકુલ અથવા ઘણો ખરો નરમ પડી જાય છે, પણ જીઆરે દાણા ભરાઈ તથા પાકીને બધા તઇઆર થાય છે તીઆરે ઇઆને છાંટ ફુટીયા પછી આઠમે અથવા પેહેલી તાપ આવીયાને અગીઆરમે દાહાડે તાવ પાછો જોરમાં ભરાઈ આવે છે કે જેથી બાળકની અકળામણમાં ઘણો વધારો થાય છે. એ પ્રમાણે બે તરણ દાહાડા અકલામણ થયા પછી સારાં ભાએગે કોઈ બાળકોમાં પાછો સુધારો થાય છે અને કોઈમાં માઠાં ભાએગે તાવ બહુ વધી પડે છે, બાળકને તરશ બહુ લાગે છે, તેની જીભ શુકાઇને છોડાં જેવી થઈ જાય છે, તેનુ મોહોડું કાળું ઠણક તથા હાથ પગ થંડા થઈ જાય છે, દાંણા આગળ જે ખોલલા હતા તે બેશી જાય છે, મોહોડાનો તથા હાથ પગનો શોજો મળે નહી એમ થઇ જાય છે, તે બેશુધીમાં પડી રેહે છે, અથવા જો નાહાનું હોય છે તો તાણ થઈ આવે છે, અથવા જો મોહોટુ હોય છે તો પવન થઇ આવે છે, અને એ પછી થોડા કલાકમાં તાણ તોડકરી મરણ પામે છે.

સહીએડ વિશે દરેક અંગરેજી લખનાર તેના બે ભાગ કરે છે અને તે પ્રમાંણે હંઈ પણ કરવાને વાજબી દીશે છે એક ભાગની અંદર એવાં બાળેકો આવે છે કે જેઓને સહીયડ ઘણા થોડા હોય છે તથા તેના દાણા ગોલ તથા એક એકથી છુટા હોય છે. એ સહીએડને આપણા લોકો નાહાના અથવા અછબડા સહીએડ કરીને કેહેછે. બીજા વરગરના બાળકની અંદર સહીએડ ઘણા હોય છે, તેના દાણા સારા ભરેલા તથા ગોળ નહી પણ જરા બેઠેલા તથા કાળા હોય છે તથા તે એક એકથી છુટા નહી પણ એક એકને વળગેલા અથવા એક એકની અંદર મળી ગએલા હોય છે. એને મોહોટા સહીએડ કરીને કેહે છે, હવે જાણવું કે પેહેલા વગરના બાળકો ઘણાં હલાક્ થતાં નથી તથા તેઓના જાન વીશે ઘણી ધાસતી રેહેતી નથી. પણ બીજા વરગના બાળકોમાં એ દરદનું જોર ઘણું માલમ પડે છે તથા તેઓના જીવની ઘણી આશા રેહેતી નથી. છાંટ ફુટીયા પછી આઠમે દાહાડે ઈઆને દાણા બધા પાકી તૈયાર થાય છે તે દાહાડે જે ઘણી જોરમાં બોખાર આવે છે તે એવાંજ બાળકોને, અને સહીએડવાળાં બાળકોની અંદર જે મરણ નીપજે છે તે એજ દાહાડે તથા એ તાપના જોરથીજ ઘણું કરીને નીપજે છે. કેટલાએક ઘણા ખરાબ કેસોમાં દાણા સફેદ અથવા જરા પીલાને બદલે કાળા સાહી જેવા હોય છે અને જીઆરે તેઓ ફુટેછે તીઆરે તેઓમાંથી રશીને બદલે કાળું તથા કોઈવાર ગંધાતું લોહી નીકળેછે. એવા સહીએડવાલાં સઘલાં બાળકો ઘણું કરીને મરણ પાંમે છે.

સહીએડના દાણા બાહારની સપાટી ઉપર થાય છે એટલુંજ નહી પણ મોહોડામાં, છેક ગલાંની અંદર, નાકમાં તથા આંખનાં ઢાકણની અંદરની બાજુએ પણ થાય છે. જો આંખના ઢાકણની ઉપર ઘણા થાય છે તો તે એટલું સુજી આવે છે કે બાળકની આંખ તંદન ઢંકાઇ જાય છે અને તેથી તેનાથી જોવાઈ શકાતું નથી. જો નાકના નસકોરામાં ઘણા દાણા થયા હોય છે તો તેનાથી નાકવાટે દમ લેવાઈ શકાતો નથી. જો ગળામાં ઘણા દાણા થયા હોય છે તો તેને દમ લેવાને વાસતે ઘણું અકળાતું તથા પીડા ખમવી પડે છે.

સાવજત—જો સહીએડનો રોગ ગામમાં ચાલતો હોય અને બાળકને તાપ આવે, ઉલટી થાય તથા તેની કમર તથા હાથ પગ ઘણા દુખે તો એમ સમજવું કે તેને સહીએડ આવશે અને તીઆરથી તેને ઘરમાજ રાખવું. કોઇવાર બાળકને તાપ આવીવાની અગાઉ તાહાડ ઘણી વાગે છે. તથા તે ઘણું ચંડું તથા ઉજલું પુણી જેવું થઇ જાય છે. એ વખતે તેના બીછાનામાં ગરમ પાણીની બાટલી તેની પાસે મુકવી અથવા તેને જરા ચાહા કરીને આપવી. કોઈવાર એ વખતે તે સુસ્ત થઈ જાય છે અથવા તેને ઉપલીસું થઇ આવે છે તીઆરે ડાકટરની સહલા લેવી. છાંટ ફુટીયા પછી તે બાળકને બીછાનાંમાંજ રાખવું તથા એ બીછાનું દાહાડામાં બેવાર પખોરવું તથા હંમેશ સાફ રાખવું જોઇએ. એવાં બાળકને હવાવાલા ઓરડામાં રાખવું જોઇએ તથા તેને ઉકલાટ પડે એટલાં કપડાં પેહેરાવવાં તથા ઓઢાડવાં નહી. આગળના લોકોને એવો વીચાર

હતો કે બાળકનાં લોહીમાં જે ઝેહેર ભરાઈ ગએલું હતું તે આગે દાણાને રસતે બાહાર પડે છે વાસ્તે એ દાણા જેમ ઘણા નીકળે તેમ સારૂં કે જેથી લોહીમાનું બધું ઝેહેર નીકલી જાય. એ ઉપરથી દાણા ઘણા ફુટી નીકળે તેને વાસતે તેઓ તે બાળકને તહરેવાર ગરમ ચીજ પાતાં હતાં તથા તેને ઘણાં કપડામાં લપેટી રાખતાં કે જેથી કરીને ફાયદાને બદલે ઉલટી ઘણી ખરાબી થતી હતી. ઉપલો વીચાર તે વખતે લોકોમાં કેવો મોતેબર ગણાતો હતો તેનો જો દાખલો જોવો હોય તો તે વખતના એક ડાકટર તથા શીક્ષાગુરૂના લખાણ ઉપરથી મળશે—તે ડાકટર લખે છે કે—"તે દરદીને (ઈઆને સહીઅડવાલાં બાળકને) એક બંધીઆર ઓરડામાં રાખો, જો થંડીની રૂત હોય તો તે ઓરડામાં બળતી સગડીઓ જારી રાખો, તેને ધા-બળીઓથી વીટાલી રાખો, ચઉદ દાહાડા થાય તાંહાં સુધી એ ધાબલીઓ તેના આંગ ઉપરથી જરા પણ ખીસાડસો નહીં, નહી તો તેને ચાઠાં પડી આવશે. વાસતે તેના કપડા બદલા-વીને તેને એવી રીતે ખરાબ કરીયાના કરતાં તેને ઉપલાં ખરાબ કપડાની ગંધની અંદર રાખી મુકવું વધારે સારૂ છે, પણ જો કપડાં બદલાવવાની ઘણીજ અગત માલમ પડે તો તે આજારી પડીયું તેની અગાઉ જે મેલાં કપડાં કાહાડી મુકીયાં હોય તેજ તેને પેહેરાવવાં. એ કપડાં પેહેરાવીયા આગમજ તેને સારી પખે ગરમ કરવાં. એ સાથે બાળકને ઘણી ગરમ તથા પસીનો છુટે એવી દવાઓ અથવા ચીજો જેવી કે પરવાળાની અથવા મોતીની ખાખ, ગોર, સાફરાન ઈ૦ આપવી." ઉપલી કીસમની માવજતથી બાળકની ઘણી

ખરાબી થતી હતી એ કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી કારણ કે આપણે સારી પેઠે જાણીએ છે કે જેમ દાણા વધારે ફુટેલા હોય છે તેમ બાળકને અકુળામણ વધારે થાય છે અને તેના જીવની ધાસ્તી ઘણી રેહે છે. હાલના તબીબો એથી ઉલતીજ માવજત કરવાને ફરમાવે છે. તેઓ તે બાળકને ખોલી હવામાં રાખવા કેહે છે, તેને જેમ બને તેમ હલકો પોશાક પેહેરાવવા ફરમાવે છે, જો તેને તરસ લાગતી હોય તો થંડુ પાણી અથવા લેમોનેડ આપવાને પુર છુટ આપે છે ઈત્યાદી. સહીએડવાલાં બાળકને પેહેલાં પાંચ સાત દાહાડા જેમ બને તેમ હલકોજ ખોરાક જેવી કે સાબુ અથવા ગામડી ચોખાની કાંજી આપવી, અને એ પછી જરા વધારે મજબુત ખોરાક જેવો કે મટન અથવા ચીકનનો સેરવો, હાબેલ ઇંડાં ઈત્યાદી આપવો. એ ઉપલી માવજત ઘણું કરીને હલકા કેસોમાંજ લાગુ પડે છે. ભારી કેસો પેહેલેથીજ ડાક્ટરના સવાધીનમાં આપવા અને તેઓની દરરોજ જે રીતે માંવજત લેવી જોઇએ તે તે કેહેશે અને માતાએ તેના કહ્યા પ્રમાણેજ ચાલવું.

બાળકના સહીએડ પોપડા બંધઈ સુકવા માંડેછે તે વખતે તેને ઘણીજ વવ થાયછે અને એથી તે ઘવડેછે કે જેથી મોહોટાં મોહોટાં કોચ પડી આવેછે. વાસતે એ વખતે તેની ઘણી તકેદારી રાખવી જોઇએછે તથા તેના હાથમાં કોથલી પેહેરાવી રાખવી જોઇએછે. એ વવ મટાડવાને વાસતે ઘણાએક ઉપાયો કેહેવાય છે જેવા કે મીઠું તેલ અથવા મીઠું તેલ અને ચુનાનુ પાણી બેઉ સરખા વજનમાં, અથવા મીઠાનું ગરમ કીધેલું પાણી અથવા થંડી

મલાઈ. એમાની કોઈબી ચીજ તે બાળકના દીલ ઉપર દાહાડામાં બે તરણ વાર ચોપડવી કે જેથી તેની વવ જરા નરમ પડશે. જો કોચ પડી આવીયાં હોય તો આપણા લોકો છાણાની અથવા અગીઆની બાળેલી રાખ ભભરાવેછે તેમ કરવું, નહીં તો સ્ટારચ પાઉડર ભભરાવવો. રશી અંદર ગયાથી બાળકની આંખ ડોહવઈ તથા લાલ થઈ આવેછે વાસ્તે જો આંખના ઢાકણ રશીથી વળગી જતાં હોય તો દાહાડામાં બે ચાર વખત ચોખાના ધુનનાં પાણીથી ધોઈને આંખ ખુબ સાફ રાખવી જોઈએ. એ હલકી ચેતવણી ઉપર જો પુરતું ધીયાન નહીં આપીયું તો બાળકની આંખ ઘણી જોખમાયછે અને કોઈવાર તે બીળકુલ નકામી થઈ જાયછે. અગર જો બાળકને માથે બાળ હોય અને તેની આગળ રશી ઘણી થતી હોય તો બાળ છેક ડડમાંથી કાપી કાહાડવા કે જેથી રશી સાથે મળી જઈ લેપરો થઈ બાળકની ઈજામાં વધારો કરે નહીં. બાળકના સહીએડ સાફ થયા પછી પણ તેની ઘણી તકેદારી રાખવી જોઇએછે, તે ઘણું નબળુ થઈ ગએલું હોયછે વાસ્તે તેને ઘણો થોડો જલદીથી હજમ થાય તેવો તથા જરા પુરત ખોરાક આપવો, તેને ઘણી થંડી તથા સરદીમાં રાખવું નહીં અને જો બને તો કોઈ સારી જગાએ હવા ફેર બદલ કરવા મોકલવું.

આએ બાબદ બંધ કરીયાની આગમજ પારશી લોકોમાં એને લગતી એક ઘણી બેહુંધી રસમ લાંબી સુદત થઈ ચાલતી આવીછે તેવીશે બે બોલ બોલવાની હમો રજા લઈજીએછ. સહીએડ સારા થયા પછી બાળકનું આંગ સાફ કરવાને

પારસી સ્ત્રીઓ ઘણું કરીને આઇતવારનો દાહાડો ઠેરવેછે. એને મહીએડ નહવાડવા કરીને કેહેછે, અને તે દાહાડે તેઓ ઘણી મુરખાઈ તથા કંમકમાટ ભરેલી, તથા જુદદીનવાળી ઘણીએક કીરીયા કરેછે. ચુલાની દીવાળ ઉપર છાન તથા રૂથી તેઓ એક ચોકસ આકાર પાડેછે અને તેની અંદર વાળ અથવા એવાજ કાંઈ બીજા કઠોળના દાણાં આણી-ગમ પેલીગમ ખોસેછે અને પોતાનું બાળક આવા ભય ભરેલા દરદની અંદરથી સહી સલામત પાર ઉતરીયું તેને વાસ્તે તેની પુજા કરેછે, એ પછી તેઓ તરેહવાર માનતા કરેછે, બકરાં અથવા મરઘાં કપાવેછે અથવા જીવતાં બ-કરા, મરગાં, સુના રૂપાની દીકરી અથવા દીકરા તથા ત-રેહવાર મીઠાઈઓ ભુલેસર ચહડાવે છે, તાંહાના પથરની પુજા કરી આવેછે તથા છોકરાને લઈ જઈ પગે પડાવી લાવેછે તથા તાંહાના હરામખોર બાહમણોને દક્ષણા આપી આવેછે. હમારી કેટલીએક શીઆણી તથા સુધરેલી વા-ચનારી બાઇઓ પોતાની બીજી અજ્ઞાન બેહેનોની અક-ળનો આવો ચીતાર વાચીને કદાચ કમકમશે પણ એ ચીતારમાં હમોએ હમારી તરફથી કાંઈ પણ વધારીયું નથી, ના, જો ખરૂ બોલીએ તો એની પુરેપુરી કેફીયત હમારાથી અપાઇજ નથી. હમે એક પારસી સ્ત્રીવીશે એવું સાંભલેલું છે કે તેણે એક ઘણીજ કમકમાટ ભરેલી બાધા લીધી હતી તે એ કે જો તેની દીકરી સારી થાય તો તે સાત વખત જરા ** ચાટે! અફસોસ! એવી રસમે ચાલનારા-ઓથી પારશીની આખી કોમને કેટલી હીનપસ્તી લાગેછે. જે સરવ દયાલુ કીરતારની બખશીશથી તેઓનાં બાળકનું

તારણ થયું તે કીરતારનો આભાર માનતાજ નથી. તેને મંદવાદની વખતે વારે ઘડીએ ઇઆદ કીધો હશે ખરો પણ હવે તેને ઇઆદ કરવાની તથા તેનો ઉપકાર માનવાની તેઓને કાંઇ દરકાર રેહેતી નથી કારણ કે હમણા માંદગી તથા દલગીરી મટી ગઇછે ને ખુશી તથા સુખ પાછાં થયાં છે. તેઓ પોતાના પાક મજબના ફરમાન મુજબ તે કીરતારની પરસતેસ કરી પોતા ઉપર જે આ મોહોટી બખશેશ થઇ તેનો ઉપકાર માનીયાને બદલે જુદદીનના મુકામમાં જઇ તેઓના ધરમને લગતી વેહેમી કીરીયાઓ કરી ઉલટો બેવડો ગુન્હા કરે છે. હમારી એવી અરજ છે કે દરએક પારશી સ્ત્રી, કે જે એક શાંણી માતા તથા ધરમી ઓરત થવા માગતી હોય, તેણે આએ ઉપલો હેવાલ વાંચવો અને પછી પોતાને મનસે ખુબ વીચાર કરી પોતાને તથા પોતાના ફીરકાને માન મલે તેમ તથા પોતાના પાક ધરમની બુઝોરગી જાલવી રખાય તેમ ચાલવું.

ગઉશીતળા.—આપણાં બઇરાંઓની સાધારણ કેહેવત છે કે નદી પછીના ઓવારા કરી મુકીયા છે, તે વારેઘડીએ ખરી પડે છે. માણસ જીયારે ગરમીની રૂતથી અંતીઅંત અકલાઇ જાય છે તીયારે તેને તાહાડક પાડવાને વાસ્તે થંડી રૂત તરત આવે છે, જેવાંરે દરેક પ્રાણી ખોરાકની તંગીની અફસોસમાં ઘણું આવી પડે છે તીયારે મેગરાજા પોતાનો મોતીરૂપી ખજાનો નાંખી આસપાસ લીલાં લેહેર કરી નાખે છે. એ સઘલી તે કીરતારની મોહોટી બખશીશો છે, અને તેજ પ્રમાણે ગઉશીતલા પણ એક ડરામણાં તથા પલીત દરદના જાલમ જોરની અંદરથી

નીરદોશ બાળકને છોડવવાને ખોદાતાલાની માણસ ઉપર એક મ્હોટી કરમબખશીશ છે. પણ કેહેવાને અતીશય દુખ લાગે છે કે એનો દેશીઓએ જેવો તથા જેટલો ઉપયોગ કરવો જોઈએ તેવો તથા તેટલો કરતાં નથી. તેઓએ બખશીશની અમુલ્ય કીમતથી બીલકુલ અજાણા હોય એવું તો કોઈથી કેહેવાઈ શકાશે નહી, કારણ કે એના બેહદ ફાયદા વીશે વરતમાન પતર તથા ચોપાનીયામાં વારે ઘડીએ તથા ઘણું લખાયલુ છે, તથા એ લખાયલુ તેઓએ વાચીયું હશે અથવા કોઇને વાંચતા સાંભલીયું હશે. પણ જીયારે તેઓ એના ફાયદા સારી પઠે જાણેછે તીયારે તે હાંસલ કાંએ કરતાં નથી? તપાસ કરતાં એના બે મુખ્ય કારણો માલમ પડે છે, એક તો એ કે એ વીશે તેઓ ઘણા બેદરકાર રેહે છે અને બીજું એ કે તેઓને એવીશે એક ઘણી હલકી તથા અણઘટતી છીટ છે, તે એકેપારકાં અને તે વળી ઘણું કરીને દુરવંદનાં બાળકનાં શરીરમાંનો એક દરદી ચીક લઈ પોતાના તંદરોસત બાળકના લોહીની અંદર ચાલુ કરવાને તેઓ ઘણાં કમકમે છે. એ છીટ તેઓની ઘણી અણઘટતી તથા ગેરવાજબીછે. પણ એકવાર તકરારને ખાતર એમ કબુલ કરીએ કે એ છીટની અંદર વાજબીપણાનો થોડોબી ઈસારો છે તોપણ જેવારે શીતલાના ડરામણા મરજની ખરાબી સાથે આંએ અતી ગુણકારી રીતના ફાયદા શરખાવી જોઈશુ તીયારે એ છીટને કેટલું વજન આપવું જોઈએ છે તે આપણને આપોઆપ માલમ પડશે. સરવે માતાઓ કબુલ કરશે કે જીયારે શીતળાનો રોગ ગામમો ઘણો

ફેલાય છે તીયારે તેઓને ઘણી ધાસ્તી પડે છે. પાડપડોશીના બાળકને જીયારે સહીએડ આવેલા હોય છે તીયારે તેઓ કેવી મેહેનત લેઈ પોતાનાં બાળકને સંતાડી રાખવાની ઇંતેજારી બતલાવે છે; પણ માંઠા ભાએગે આટલી બધી તેઓની ધાસ્તી તથા ઇંતેજારી છતાં જીયારે સહીએડ આવે છે (અને તેને આવવા તો જોઈએ) તીયારે તેઓના કેહેવા હાલ થાય છે, પશુ બાળકના આંગ ઉપર નાહાના નાહાના બેસુમાર ફુલાઓ થયાથી તેને એટલી તો અગની બલે છે કે તે આખો દાહાડો તથા રાત તાસવીરા તથા કુલાપીટીમો ઊંઘ તથા ભુખ વગર કાહાડે છે. એ બાળકની આવી ખરાબ તથા દયા ઉપજાવે એવી હાલત જોઈ તેના માબાપના હાથ પગ ગળી જાય છે, એ સાથે પોતાનાં બાળક સાથ રાત અને દાહાડો ઉજાગરો કરવો પડે છે તેથી તેઓ અધમુઆં થઈ જાય છે. પણ એટલામાંજ આએ દર્દત મરજના જાલમ જોરનો અંત આવીને રેહેતો નથી. કેઈ માતા અંજાણીછે કે ઘણાંએક પરી ચેહેરેનાં બાળકના ખુરાનોમાં મુખડા એ દરદથી શીકળ બેશીકળ થઈ ગયા છે? શું સઘળી બાઇઓને ખબર નથી કે ઘણાં એક બચ્ચાંઓ એથી આંધલા પાંગલા તથા એવીજ બીજી ખોડ ખાપણનાં થઇ ગયાં છે? તથા કેટલાં માબાપોએ જાલમ દરદના જોરથી પોતાના પ્યારા તથા પોતાના કુટુંબના કદાચ એકજ વારસને ખોઇ કેવાં 'વીલાપ કરતાં તથા હાથ ઘસતાં રહી ગયા છે? ગઉશીતળા વીશે જ્ઞાનપ્રસારકના ૧૪ માં પુસ્તકના ૪ થા અંકમાં એક ઘણો મતેબર પણ નાહાનો રસાલો લખાયોછે તે અગતનો તથા વાંચવાજોગ જાણી

તેમાંનો થોડોએક ભાગ નીચે ઉતરવાની રજા લઈજીએછ—

"સીતળાની અગન તથા ગઉ સીતળાની હાલત વચે એટલો તો તફાવત છે કે તેઓને એક બીજા સાથ સરખાવી શકાતા નથી. ગોલાબનાં ફુલને સરમમાં નાખે એવો પુતર અથવા જેને જોઇને ગુલછડી પોતાનું સર છુપાવે એવી પુતરી સીતળા આવવાની સરૂઆત થવા માંડે છે એટલે કેહેવી બીઆમણી અવસ્થામાં આવી પડે છે? સીતળા દેખાવાની આગમજ બાળકને તાવ આવે છે તથા તાવ સાતે તે બીચારૂં બીજી તહરેવાર બેકરારી સોસે છે. તે રમત, ગમત, ભોજન, પાણી સઘળું અકાર ગણીને દીન અને રાત રડીયા કરે છે. તાવ આવીયા પછે તેના ખુબસુરત શરીર ઉપર રાતા રંગની અગણીત છાંટ જોવામાં આવેછે અને જે બાળકને પુરાકળ સહીએડ ફુટવાના હોયછે તેના શરીરનો સઘળો ભાગ લાલ બનેછે. તે બાળક આતસની ચેહ ઉપર તરફડવાનું છે તેની ગોયા આએ પેહેલી નીશાન. આપણા શરીરના કોઈબી ભાગ ઉપર એક નાહાની ફુલલી અથવા ગુમડું થાય છે તો તેથી આપણે કેટલા બેકરાર રહીએ છે પણ જેના શરીરના સઘળા ભાગ ફુલલી તો શું પણ તેનેથી સેંકડો ઘણે વધારે પીડાકારક રોગ ઉભાઈ જાય છે તેની હાલત તે કેવી હશે? પણ એટલુંજ નહી. અંગ લાલ થયા પછી પેલી છાંટ દીનપરદીન વધારે મોહોટી થતી જાય છે તથા તેની આગ બેહદ વધી પડે છે, પછી તેમા એક જાતની રશી ભરાએ છે. એ રશી બાળકને એટલું તો દુખ ઉપજાવે છે કે તેવીશે કાંઈ લખાઇ શકાતું નથી. સહીએડના દાણા જેમ જેમ

ખીલવા માંડેછે તેમ તેમ તેઓના એક બીજા સાથે મલી ગયાથી ચામડી ઉપર એક ડેપડો બની રેહે છે. એવો ડેપડો આંખ ઉપર ફરી વળે છે તો બાળક અંધાપો ભોગવે છે. શરીરના કોઈ એક ભાગ ઉપર જેવારે આપણને કોઈ દરદ થાય છે તેવારે બીજા નીરોગી ભાગોથી આપણને સુખ મળે છે એટલુંજ નહી પણ તેવા ભાગોને આસાએસ પોહોંચાડીને આપણે આપણું દુખ કેટલેક દરજે ભુલી જઈએ છે, પણ સીતલા એક એવો કાલો રોગ છે કે તેથી પગથી તે માંથાવેર આખાં સરીરને બેકરારી પોંચેછે. ગમે એવો રોગ હોય અને ઘડી બે ઘડી આસાએસ લીધી હોયતો તે રોગનું જોર નરમ પડે છે, પણ સીતળાનો શીકાર નીંદ તો સું પણ ફકત આસાએસબી મેળવતો નથી, બીછાણું તેના મનથી આતસની ચેહેછે, મખમલની તલાઈ બાવળનાં કાંટા જેવા જખમ કરે છે, આરામ તેનાથી નાસતોજ ફરે છે, નીંદ પોતાનું મોહોડું દેખાડતીજ નથી, અને નીંદ તથા આરામ વગરનું આદમી કેવો બીહામણો અવતાર લીએ છે તે તમે પોતેજ વીચારો. ઉપર કહ્યું કે પેલા દાણામાં રશી પેદા થાએ છે અને તેઓ એક બીજા સાથે મલી જઈને લેપડો બને છે. હવે એ રશીથી આદમીને જે અગન લાગે છે તેથી તે પોતાના શરીરના ભાગને ખીજવાઈને ઘવડે છે, ઘવડીયાથી પેલા દાણા ફુટીને તે માંહેલી રશી બાહાર આવે છે અને બાહાર આવીયાથી બેવડી અગન ઉપજાવે છે. રશી ઉપર માખ અને બીજાં જનાવરો ભમીને દરદીને કમકમાટ ઉપજાવે છે. એ રશી એવી બદબો ભરેલી છે કે તેથી .આસપાસના

માણસો કંટાળો પામે છે, કોઇને તે દુખી બાળક આગળ આવવા ગમતું નથી. એ પ્રમાણે એક દીવસ પછી બીજો અને બીજો પછી તીજો ગુજરે છે, પણ આજના કરતાં કાલની વેદના વધુ અને કાલ કરતાં પરમની તેથી વલી વધુ હોએ છે. સીતળના હંગામમાં કેટલાંએક બાળકો આંધલાં પાંગળાં તથા બીજી ખોડ ખાપણવાલા થાએ છે અને કેટલાંએકો તો આએ દુખીઆરી દુનીઆ એકદમ તજીને બેહસ્ત મુકામ પસંદ કરે છે. આંધળાં આદમીઓની સંખીઆનો અડસટો કાહાડતાં એવું માલમ પડે છે કે તેઓમાનાં ઘણાખરાનો અંધાપો સીતળાની મોકાણના સબબથી આવી પડેલો છે. અને આંખ એ કેવું કીમતી—બે કીમતી ઘોહેર છે તે કોણ નથી જાણતું? તે છતાંબી જે રોગ એવી પીડા નીપજાવનાર છે તે રોગ મટાડવાને સરવેને જણાએલો તથા શેહેલો ઈલાજ કામે લગાડવામાં પછાત રેહેવું એ કેહેવું શરમ ભરેલું, કેવું ધુના ભરેલું છે. સીતળા ખુબસુરતીના જનમના વેરી છે તોપણ એ ખુબસુરતીને બીગાડનાર, નાબુદ કરનાર, કરૂર સીતલા તેના આંધળા પુજારા બનીને ઘણાએકો પોતાનાં પરી ચેહેરાનાં બાળકોને બદસુરત બનાવે છે, અફસોસ તેઓની બુધી—કબુધી ઉપર. સીતળા ખુબસુરતીના દુશમન છે એટલુંજ નહી પણ બાળકોને કમજોર તથા લુલાં પણ કરી નાખે છે. ઊગતું જોબન જે એકવાર ટુટે છે તે ફરીને પાછું આવતું નથી. ગયાન જોબન બાહાવરા; ન ધણીઆતા ધણ હોએ-જેને પૈસા ન હોએ તેને પૈસા થાએ છે પણ ગએલું જોબન પાછું આવતું નથી. વલી શરીરમાં

નબલાઈ એકવાર પેવરા થઈ કે બીજા અનેક રોગો માળા બાંધે છે.

હવે બીજા હાથ ઉપર ગઉસીતલાની હાલત જુવો. ગઉસીતળા એ પરવરદીગારની કેહેવી કરમબખશેરા છે. ગાએને સહીએડ આવીયા હોએ તે સહીએડનો ચીક આદમીના લોહીમાં મળીયાથી આદમીને પોતાને સીતળાની વેદનાથી દુર રાખેછે. ગઉચેપ લાગીયાથી આદમીના ઉપર જે દાણા ફુટા હોએ તે દાણામાનો ચીક બીજા બાળકોના શરીર ઉપર લગાડીયો હોએ તો તેઓને પણ સહીએડ આવવાની ધાસતી રેહેતી નથી. એક બાળકના ચેપમાથી બીજાં ઘણાએક બાળકોને ગઉસીતળા મુકી સકાએ છે અને ઘણાંએકોને દુખ તથા પીડાનાં સપડાણમાંથી બળકે ભયંકાર મોહોતના પંજામાથી દુર કરી શકાએ છે. આએ અગતની બાબદ સમાપત કરવાની આગમજ હમો હમારા મીતરોને તેમા ઘણું કરીને સ્ત્રીઓને ભલામણ કરીએ છે, વીનંતી કરીને કહીએ છે કે ગઉસીતલાના ફાએદા તથા સાધારણ સીતળાની વેદના એ બનેને તેઓએ પોતાના દરીઆફત કરવાના તરાજુના એકએક પલામાં મુકવા અને ગઉસીતળાના ફાએદાનો વજન હજારોઘણો, લખોઘણો બલકે બેસુમાર ઘણો વધતો માળમ પડે તો એકવાર નીસચય કરવો કે તેઓને તાંહાં બાળક જેવું પોતાનો ખુરા દેખાવ કરે અને તે બાળક થોડાએક માસની ઉમરે પુગે એટલે બીજાં સરવે કામો એક કોરે મુકીને તે બાળકને કોઈ સારાં ચેપવાળાં બાળક ઉપરથી ગઉસીતળા મુકવા અથવા મુકાવવા."

ગઉ સીતલાની તવારીખ—Necessity is the mother of invention એવી અંગરેજીમાં કેહેવત છે કે જેની મતલબ એવી છે કે માણસ ઉપર જીઆરે કાંઈપણ આવી પડેછે તીઆરે તેનો ઉપાએ સોધી કાહાડવાની તેને જરૂર પડેછે અને એની અંદર તે વારેઘડીએ ફતેહ પાંમેછે. એજ માફક શીતળાની અંદર પણ બનીયું છે. જીઆરે લોકોએ એ દરદનો ભયંકાર દોડ જોયો તીઆરે તેનું જોર કમતી કરવાના ઉપાએ સોધવામાં તેઓનું ચીત લાગું. કુદરતી રીતે આવેલા સહીએડમાંથી ચેપ લઈ બીજાં તંદરોસ્ત માણસને સહીએડ મુકવાની જરા ફાએદા ભરેલી રીત કે જે વીશે આગલ લખ્યું છે તે સોધી કાહાડયાથી તેઓ પોતાની કોશેસમાં જરા ફતેહ પામ્યા, પણ પાછ-ળથી એ રીત ઘણી વાંધા ભરેલી તથા ઘણેક દરજે નુકસાનકારક માલમ પડી તેથી તેને પડતી મુકી બીજી એથી વધારે સરસ રીત શોધી કાહાડવાને તે વખ-તના ઘણાએક વીદવાનોનું મન લાગુ હશે. તે વખતે એક બાળક, પનોતું બાળક જોલીમાં હીંચ ખાતું હતું તેને એ નવી રીત શોધી કાહાડવાને ખોદાએ નેમીયું હતું. એ પનોતું બાળક તે વખણાએલો દાકતર જેનર હતો. એનું નામ આજે દુનીઆમાં અમર રહી ગયુંછે, તે સાંભળતાંવારજ લખો માંબાપો તેને હજારો આશીરવાદ દેછે કારણ કે એણે જેટલો મનુશજાતને ફાએદો કીધોછે તેવો ફાએદો કોઈ એખલા શખશે હજુર કીધો નથી. દાકતર જેનર એક પાદરીનો છોકરો હતો અને ૧૭૪૯ ના મેહે મહીનાની ૧૭ મી તારીખે ગલાસેસ્ટરશાએર નામના

પરગણાના બરકલી નામનાં ગામડામાં જનમીયો હતો. ઉપલાં પરગણાનાં લોકો ઘણું કરીને સઘળાં ગાએઢોર પાળેછે અને તે આખા ઇંગિલંડમાં દહી દુધનું મોહોટું મથક ગણાએછે. જેનર જીયારે નાહાનો હતો ત્યારે તેણે દુધવાલીઓને મોહોડેથી વારેઘડીએ આએ વાત સાંભલી હતી કે તેઓને સાધારણ સહીએડ લાગુ પડી શકતો નથી. એ વાત તેના મનમાં અગાઉથી ભમીયા કરતી હતી પણ જાંહા સુધી તે તેતાલીશ વરશનો થયો તાંહાંસુધી એનું કારણ શોધી કાહાડવાને તથા તેની તપાશ કરવાને તેનેથી બનીયું નહી. એ પછી તેને શોધી કાહાડીયું કે ગાએના થાન ઉપર એક જાતના સહીએડ થાએછે અને તેનો ચીક દુધ દોહોનારના અંગને લાગેછે તો પછી તેની ઉપર સાધારણ સહીએડની અસર થતી નથી. એ વાતની પોતાની પકી ખાતરી કરવાને વાસ્તે ઘણાએક વરશ અજમાએસ કરવામાં કાહાડીયાં અને છેલે પોતાની પતીજ થયાથી તેણે ૧૭૯૮ માં પોતાની અજમાએસનો પેહેલ વેહેલો હેવાલ જાહેર કીધો. એ વખતે તેની શોધ વીશે મોહોટા મોહોટા વીદવાન ડાકટરો પણ હસવા લાગા. પણ આખરે સાચાઇ બાહાર આવી, તેઓએ પોતાની ભુલ જોઈ અને કબુલ કીધું કે એ શોધથી મનુશજાતની ઉપર મોહોટો ઉપકાર થયોછે. ૧૮૦૭ માં પારલામેનટે ડાકટર જેનરને તેની ઉમદા સોધને માટે એક લાખ ૧૦૦૦૦૦) રૂપીઆનુ ઇનામ આપીયું તથા પાછળથી બીજા બે લાખ ૨૦૦૦૦૦ રૂપીઆ બખશેશ દાખલ આપીયા; ૧૮૨૩ ના વરશમાં ડાકટર જેનર મરી ગયો અને તેની ઇઆદદાસ્ત દાખલ

એક મોહોટું ખાવલું હાલ ત્રાફાલગર નામની વખણાએલી જગામાં ઉભું કરવામાં આવીહું છે.

કેટલીએક માતાઓ બોલે છે કે બાળકને સહીએડ કહડાવીયા છતાં પણ કોઇવાર સહીએડ આવે છે તીઆરે ગઊસીતળા કાહાડવાનો ઉપયોગ શું! હા એમ બને છે ખરૂં પણ એવા દાખલા થોડા–ઘણાજ થોડા બને છે, શોમાં બલકે હજારમાં કોઈ કદાચજ એવા દાખલા બને છે, ના આવા દાખલા ઘણા થોડા બને છે એટલુંજ નહી પણ એ ફરીથી આવેલા સહીએડનું જોર ઘણું કમતી હોય છે અને તે સાધારણ અથવા ખુદરતી શીતળાના જોરની સાથે સરખાવતાં કંઈજ નથી. કોઇવાર એવું બને છે કે ગઉસીતળાથી કોઇ બચ્ચાં અથવા ગાણસપર કંઈજ અસર થઇ સકતી નથી. એવા બનાવો ઘણાજ જુજ બને છે.

ગઉસીતળા મુકવાથી બાળકને કંઈ ભારી ઇજા થતી નથી અને તે મુકવાનું કામ એટલું તો હલકું છે કે કોઈબી સાધારણ માણસ જરાક અજમાએસથી સેહેલથી મુકી શકે છે. ગઉશીતળા મુકવાની રીત—જે બાળકમાંથી ગઉસીતળાનો ચીક લેવો હોય તેના હાથ ઉપર જે દાણા ભરાઇને તૈઆર થયા હોય તેમાંથી ઝીણા નસ્તરની અણીવતે દાણો ફોડવો અને એ ચેપથી ખરડાએળાં નશ્તરવતેજ સાજાં બાળકના હાથના ઉપલા ભાગ યાને જેહેને ડંદ કેહે છે તેની ઉપરની ચામડી જરા તાણી ધરીને ફોડવી અને પછી તે નશતરને એથી કીધેલા ઘાવમાં જરા હલાવવું કે જેથી તેની ઉપરનો ચીક ઘાવમાં લુછાઇને વળગી રેહેશે. ચામડીને ફોડતાં સંભાળ રાખવી કે નશતર

ઘણું નહી બોકવું નહી તર લોહી ઘણું નીકલીયાથી પેલો ચેપ ધોવાઇ જશે અને તેથી મેહેનત ફોકટ જવાની. તેમજ વલી ઘાવ છેક જરા નહી કરવો નહીતર ચેપ અંદર દાખલ નહી થયાથી મેહનત ફોકટ જશે. દરેક હાથપર ઉપર કહ્યા તેવા તરણથી તે પાંચ ઘાવ એક એકથી પા ઇંચને છેટે કરવા અને તે દરેકની ઉપર જે લોહીનુ ટીપું નીકળીયું હોય તેને લુછી નહી નાખવું પણ સુકાવવા દેવું.

ઉપર કહ્યું તેમ ઘાવ કરીને ચેપ અંદર દાખલ કીધા પછી તે લોહીની અંદર મલી જાય છે અને બીજે અથવા તરીજે દાહાડે તે ઘાવ જરા શુજી તથા રાતો થઈ આવે છે. પાંચમે દાહાડે એક રાઇના જેવો ઝીણો દાણો તાંહાં માલમ પડે છે. એને તપાશીને જોતાં તેનાં મથાળાં ઉપર એક ખાડો માળમ પડશે. આઠમે દાહાડે એ દાણો વધીને મોતીના દાણા જેવડો થાય છે તથા તેની આસપાસની જગા રાતી થઈ આવે છે. એ દાણો તથા રાતી જગા બીજા બે દાહાડા સુધી વધે છે અને પછી અગીઆરમે દાહાડે દાણો ફુટે છે તથા તેની આશપાસની રતાસ નરમ પડતી જાય છે. એકવીસમે દાહાડે દાણા પરનો બંધાએલો પોપડો ખરી જાય છે અને પછી એક ગોલ ઝીણુ ચાઠું અથવા ખાડો રહી જાય છે. એની અંદર તપાશીને જોતાં બીજા ૭-૮ ઝીણા ખાડા માળમ પડશે. દરેક હાથપર જે ઘાવ કીધા છે તેમાથી જો ઓછામાં ઓછા એક બે દાણામાંથી ઉપજો ફેરફાર અથવા બનાવ બને તો માતાએ નચીંત રેહેવું કે તેના બાળકને ચહીએડ બરાબર મુકવામાં આવ્યા છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે

કે ઉપલો દાણાની અંદર થતો ફેરફાર માતાએ સારી પઠે જાણવો જોઈએ. અગર જો ઉપલો ફેરફાર કોઈબી દાણામાં નહી થાય તો થોડા દાહાડા રહીને તે બાળકને ફરીથી સહીએડ કહડાવવા. ગળીશીતળા સુકાવીયા પછી તેના દાણા કોઈવાર બરાબર ફુટતા નથી તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે જેમકે કદાચ જે ચેપથી ગળીશીતળા સુકીયા હતા તે ચેપ ખરાબ હશે–ગઉશીતલા સુકીયા પછી આઠમે દાહાડેનો ચીક સારો ગણાએ છે. બીજુ કારણ એકે કદાચ સુકતાં બરાબર નહી આવડીયું હશે, કદાચ નરાતર અંદર ઘણું બોકી દીધાથી લોહી ઘણું નીકલીયું હશે અને તેથી ચેપ ધોવાઈ ગયો હશે, કદાચ તે ચેપ ચામડી અંદર બરાબર લાગુજ નહી કીચો હશે અથવા તો ઘાવ કીધા પછી બાળકે તેની ઉપરનું લોહીનું ટીપું તરતજ લુછી નાખીયું હશે.

બાળકને સહીએડ કીયારે સુકાવવા? એ સવાલ વારે-ઘડીએ પુછવામાં આવેછે. જનમીયાને થોડા દાહાડા થયા પછી સહીએડ સુકાવી દેવાને કેટલાએકો ભલામણ કરેછે પણ ઘણાઓનું એવું મતછે કે બાળક બેથી તે છ મહીનાનું થાએ એટલામાં સુકાવવા. જો સહીએડનો રોગ ગામમા ઘણો ફેલાએલો હોએ તો બાળક એક મારાનું થયા પછી શુબેથી સુકાવવા. નાહાની વએમાં સહીએડ સુકાવી દેવાનું કારણ એકે એટલી. વએમાં તે સુકાવવાને વાસ્તે અડ કરતું નથી તથા દાણાને ઘવકી બાંજી નાખતું નથી.

બાળકને સહીએડ કીયારે નહી સુકાવવા? જો તે બાળક આજારી હોએ, તેને દાંત ફુટતા હોએ, તાપ અથવા પેટ આવતાં હોએ અથવા કાંઈ જોરાવર દરદ લાગુ પડેલું

હોએ તો તેને સહીએડ કહડાવવા નહી. વળી જે બાળ- કમાથી ગઉસીતળાનો ચીક લેવો હોએ તેને તપાસવું જોઈએ છે. જે બાળક તંદરોસ્ત દેખાતું હોએ, જેને તે વખતે તાવ નહી હોએ પણ એ કરતાં સઉથી વધારે અગતનું એકે જેના દીલપર ગરમીનો મરજ ફુટી નીકળેલો નહી હોએ તેને પસંદ કરવું.

ગઉશીતળા મુકાવીયા પછી બચાંની કાંઈ ઘણી માવજત કરવી પડતી નથી. તેને સાતમે કે આઠમે દાહાડે જરા તાપ ભરાઈ આવેછે, તથા તે જરા બેચેન માલમ પડેછે, પણ એ નીશાણીઓ કાંઈપણ ઓસડ વગર નરમ પડેછે, માતર તે બાળકને એ વખતે જરા હલકો ખોરાક આપવો તથા જો પેટ ઘણું કબજ હોએ તો એરડીયાંનો અથવા એ- વોજ બીજો જોલાબ આપવો. જો ગઉસીતળા મુકીયા પછી હાથ ઘણો સુજી તથા લાલ થઇ આવીયો હોએ અને તેથી બાળક ઘણું તાસવીસ કરતું હોએ તો થંડી મલાઈ પીછથી લગાડીયાથી તેને ઘણો આરામ થવાનો. જેવારે હાથ ઉપરના દાણા ભરાએ તીઆરે તે ઘસાઇને જલદી ફુટી નહી જાએ તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. કોઈ- વાર એવું બનેછે કે ગઉસીતળાના દાણા હાથપર ભરા- ઇને તૈઆર થાએછે તીઆરે આખાં શરીર ઉપર એના જેવા બીજા દાણા ફુટી નીકળે છે, પણ એથી કાંઇ અડચણ થતી નથી વાસતે તેની કાંઈ ધાસ્તી કરવી નહી.

ઘણાએક વીદવાનોનું એવું મતછે કે ગઉસીતલા મુકા- વીયા પછી થોડા વરસમાં તેનું જોર કમતી થઈ જાએછે અને તેથી સાધારણ સહીએડનો અટકાવ કરવાને તેનામાં

તાકાદ રેહેતી નથી વાસતે પેહેલીવાર ગઉરીતલા મુકાવીયા પછી દશ બાર વરશ રહીને ફરીને પાછા મુકાવવા.

બાળક વયમાં અકસમાત બનાવો બને છે તે, તથા તેઓની તરતની સાવજત વીશે.

બાળક જાતે ઘણું ઉછાછળું હોય છે અને તે સાથે તેને વલી એટલી નાહાની વયમાં ગ્નાન થોડું તેથી જીયારે તે વારેઘડીએ પડે છે, અફલાય છે તથા કોઇવાર પોતાને ભારે નુકશાન કરે છે, ત્યારે ઘણું કરીને સઘળી માતાઓ તેમાં અગત કરીને નાદાન માતાઓ ઘણી ઘભરાઈ જાય છે અને તે વખતે તરત શું ઉપાઓ કરવો તે તેઓને સુજતો નથી અને તેથી બાળકને ઘણીવાર બહુ ખરાબી થાય છે અને કોઇવાર તેનો પ્રાણ પણ જાય છે. વાસ્તે એવાં ખરાબ પરીણામ નહી નીપજે એવી મતલબથી માતાએ એવે પ્રસંગે તરત શું કરવું તેની ચેતવણી તરીકે આએ બાબદ લખી છે અને તે ઉપર તેઓ ધ્યાન આપશે એવી હમો આશા રાખીએ છે.

૧. **દાઝવું અથવા બળી જવું.**—બાળક વારેઘડીએ ગરમ પાણી અથવા એવીજ ચીજથી દાઝી જાય છે તે વખતે તરત તેના કપડાં કાહાડી નાખવાં અને જો છાગરો ઉઠી આવીયો હોય તો સંભાળ રાખવી કે તે કાહાડતાં તે ફુટે નહી, પણ જો એમ કરતાં છાગરો ફુટે તો ઘણીજ સાવચેતી રાખવી કે તેની ઝીણી ચામડી ટુટી નહી જાય કારણ કે જો તે ટુટે છે તો તે બચાંને બહુ આગ બળે છે અને પછી તે બળેલો ભાગ પાકે છે અને તેથી તેને રજ

આવતાં ઘણો વખત લાગે છે, કારણ કે એ ઉપલી ચામડી તે જગાને હવા લાગવા દેતી નથી અને એક આગલીની કાની કામ આવે છે. જો દાઝેલા ભાગને કપડું વલગી રહ્યું હોએ તો તેને ખેંચીને કાહાડવું નહી પણ તેટલો કટકો વલગેલો રેહેવા દઇ આસપાસથી ફાડી અથવા કાતરી કાહાડવું. જો આંગલી અથવા એવોજ કાંઇ ઝીણો ભાગ દાઝીયો હોય તો થંડું પાણી લગાડીયાથી કરાર થવાનો, પણ જો શરીરનો ઘણો મોહોટો ભાગ દાઝીયો અથવા બળીયો હોય તો તેની ઉપર પાણી મુકવું નહી પણ તેને બદલે તેની ઉપર ઘઊંનો આટો ઘણો સરખો દાબવો અથવા રૂના પોહોરીઆંની તરણ ચાર ગાદી કરીને મુકવી અને પછી તે એક પાટાથી અળગી બાંધી રાખવી. જો રસી નહી થવી હોય તો એ ગાદીને પાંચ–સાત દાહાડા છોડવી નહી. કોઇવાર ઘણું દાઝી ગયાથી બાળક ઉજલું પુણી જેવુ તથા થંડુ થઇ જાય છે તે વખતે તરત તેને સુવાડી દેવું, બાટલીનો સેક કરવો, ગરમ ચાહ કરીને આપવી અથવા જરા વાઇન અથવા બ્રાંડી ને પાણી આપવું, અને જો એથીબી તેને ગરમી નહી આવે તો તરત ડાકટરને બોલાવવા મોકલવો. બાળક ચળકતી ચીજ જેવી કે ચુલો અથવા દીવો જોઇને તેની ઉપર બહુ છૂકળાં નાંખે છે અને તેથી વારેઘડીએ તેના કપડાં સળગી ઊઠે છે. એવે પ્રસંગે માતાએ શું કરવું? જો બાળક મોહોટુ હોય તો તેને ઓરડામાં આણીગમથી પેલીગમ દોડવા દેવું નહી કારણ કે દોડીયાથી પવન વધારે લાગેછે અને તેથી બાળક વધારે સલગેછે પણ તેને તરત

બોઓની ઉપર સુવાડી દેવું અને પછી તેની ઉપર તેને આલોટીયા કરાવવું, બળતાં કપડાંને ફાડી નાખવાં અથવા પોતાના હાથવડે ભચડી નાખવાં અથવા કાંઈ ભારી કપડું જેવું કે સુજની અથવા સેતરંજી હોય તેની અંદર બાળકને ખુબ જોરથી લપેટી દેવું. એ શીવાય બાળકની બીજી માવજત ઉપર કહી તેવીજ કરવી. બળેલા ભાગ ઉપર તરતજ તો ઉપર કહી તેવી રૂની ગાદી બાંધવી અથવા મીઠું તેલ અથવા કોપરેલ ચુનાનાં પાણીસાથે એક સરખા વજનમાં મેળવી તેની અંદર કટકા બોલીને મુકવા. અગર જો એ તરત નહીં મળી આવે તો લખવાની સાહી તે દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવી. જો બાળક ઘણું બલી ગયું હોય અથવા થોડું પણ તેનું મોહોડુ છાતી અથવા એવાજ બીજા આગતના ભાગ બળી ગયા હોય તો તરત તેને ડાકટરના સવાધીનમાં કરવું.

૨. બાળકને કંઈ જોરથી વાગેછે તીઆરે લોહી ધાઈ આવેછે તે વખતે માતાઓ તેની ઉપર આંબાહલધ તથા રેવંચીનો સીરો ઈંડાની સપેતીની અંદર ઘસીને ભરેછે. એ ઈલાજ મોહોટાં માણસોમાં ગમે તેવો સારો માલમ પડતો હોય તોપણ બાળકને તે ચોપડવો નહીં કારણ કે તેની નાજુક ચામડીને તાણી પકડીયાથી તે ઘણી નુકશાની કરેછે. એને બદલે ફક્ત થંડાં પાણીમાં અથવા તેની અંદર આઈસ અથવા બરાંડી અથવા સરકો નાખીને તેમાં કડકા બોંજવીને તે પેલી જગાપર મુકવા અથવા તેની ઉપર તાજુ માંખણ અથવા મલાઈ ચોપડવી. માથાંમાં ઘણા જોરે વાગાથી બાળકને ઘણી ખરાબી થાયછે વાસ્તે જો એમ

વાગા પછી તે બાળક ઉજળું પુણી જેવું થઈ જાય તથા ઓકવા માંડે તો તરત ડાકટરની સહલા લેવી.

૩. **જખમ**—બાળકને ઘણી એક રીતે તેની ચવીતરી ચાલથી જખમ થાય છે. છરી અથવા એવાંજ બીજાં ચાલતાં હથીઆરથી અથવા સોએ, તાંચણી અથવા ખીલો ભોકાયાથી અથવા કોઈ કાચની ચીજ સાથે રમતાં તેનો કાચ ભાગીને ભોકાયાથી. અગર જો જખમ ઘણો નાનો હોય તો કપડાના જુનાં ચીથરાં ને લોહીમાં ભીજેલુંજ એ ભાગ ઉપર બાંધવું, પણ જો તેમાં કાંઈ કચરો ભરાએલો હોય તો તે ભાગની ઉપર થંડા પાણીની જરા ઉચેથી ધાર નામવી, કે જેથી કરીને તે ઘાવની અંદર જે કરચ ભરાઈ હશે તે નીકળી જશે, અને લોહીબી બંધ થશે એ પછી થંડા પાણીમાં કપડું બોંજવીને તેની ઉપર વીટાલી રાખવું. અગર જો જખમ મોટો હોય તથા એકુ નેસ કપાઇ હોય અને તેમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તરત ડાકટરને બોલાવવા મોકળવો. પણ તેટલામાં પોતે શું કરવું? જો આંગળીની અથવા હાથ ઈયા પગની નેસ કપાઈ હોય તો, જે ભાગની અંદરથી લોહી નીકળતું હોય તેની ઉપરથી આંગળીને, હાથ અથવા પગને ખુબ મજબુત પાટાથી બાંધવાં કે જેથી કરીને લોહીનું ફરવું તથા વેહેવું બંધ થશે. પણ જો હાથ પગને બદલે જખમ શરીરના કોઈ બીજા ભાગમાં હોય અને તેમાંથી લોહી પુરાકળ જતું હોય તો કાંઇ કપડાનો જુનો જેવો દુચો કરી તે જખમમાં દાબવો, તેની ઉપર જરા મોટો, વલી એની ઉપર એથી મોટો એ પ્રમાણે દુચા દાબવા અને તેની ઊપર પછે એક મજબુત પાટો

બાંધી રાખવો. ઉપલી રીતે જખમમાં દુચા દાબતાં હોસીઆરી રાખવી જોઇએ છે, કારણ કે કોઇવાર એવા દુચા જખમમાં જાંહાંથી લોહી નીકળે છે તાંહાં દાબીપાને બદલે આસ પાસની જગામાં દાબીપામાં આવે છે, અને તેનું પરીણામ એ નીપજે છે કે, લોહી અંદર નીકળીયા કરે છે અને આપણને દેખાતું નથી તેથી આપણ એમજ ઠગાઇએ છેએ કે લોહી હવે બંધ થયું છે. જો લોહી ઘણું ગયું હોય તો બચાને ઉભું અથવા બેઠેલું નહીં રાખવું પણ સુવાડી દેવું નહીં તો તેનો જીવ ફરી આવશે. જો હાથ પગમાં જખમ થયો હોય તો તેનો હાથ અથવા પગ તેના શરીર કરતાં ઉંચો રાખવો.

૪. બાળકનો રમતમાં કોઇવાર હાથ અથવા પગ ભાગી જાય છે અથવા ઉતરી જાય છે. જો હાથ અથવા પગ ભાગી ગયો હશે તો તે વચમાંથી લુલો પુતરો માલમ પડશે, અથવા તે મરડાઇ મોચાઇ વાંકો ચુંકો થઇ ગયલો દેખાશે. એવે પ્રસંગે એકદમ ઘબરાઇ જઇ બાળકને જેમ તેમ ઘસડવું નહીં, કારણકે એથી તેની જરા ટચકાયલી હાડકી એકદમ કદાચ ભાંગી જશે અથવા જરા લચકાયલો સાંધો એકદમ ઉતરી જશે, પણ જહાં પડેલું હોય તાંહાંથી એકજણે તેને ઘણુંજ આસતે રહીને ધીરેથી ઊંચકવું અને બીજાએ તે ભાગેલો હાથ અથવા પગ જેમ બને તેમ સીધો તથા એવી રીતે પકડવો કે બાળકને સહુથી થોડી ઈજા થાય. ઊંચકીને બાળકને બીછાનામાં સુવાડવું, અને તેના ભાગેલા હાથ અથવા પગને પોચા ટકીઆની ઉપર મુકવો. હાડકી ગોઠવવાને અથવા ઉતરી ગયલા હાથ

અથવા પગને પાછો ચઢાવવાને વાસ્તે કોઈ સીખેલા અથવા અજમાએસ વાલા માણસને સોંપવું નહીં તો ઘણી ખરાબ ખામી રહી જશે.

૫. બાળકની અસાંસતી ચાલથી દોડતાં અથવા કુદતાં કોઈવાર તેના હાથ અથવા પગના સાંધામાં જરા લચક આવે છે કે જેથી કરીને તે હાથ ઊંચો કરીને અથવા લંગડું ચાલે છે. જો લચક ઘણી આવી હોય અને બાળકને સાંધામાં વેદના ઘણી થતી હોય તો તરત ડાકટરની સલાહ લેવી; કારણકે જો તે વખતે ઘટતા ઉપાય નહીં કીધામાં આવશે તો તે સાંધો ઘણો નબલો રહી જશે અથવા તેની અંદર ઘણું ખરાબ દરદ થઈ આવશે. જો લચક સેહેજ સાજ આવી હોય અને જો તે પગના સાંધામાં હોય તો તે બાળકને એક બે દહાડા બીછાનામાંજ રાખવું અને તેની ઉપર પોટીસ મુકવી. જો હાથના સાંધામાં લચક આવી હોય તો બાળકને બીછાનામાં રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી. તેનો હાથ જરા ઝોળીમાં રાખવો તથા સાંધા ઉપર પોટીસ મુકવી.

૬. કોઈ વખત બાળકના નસકોરામાં કાંઈ ઝીણી ચીજ ભરાઈ જાય છે તારે માતા ઘણી ઘબરાઈ જાય છે. જો એ કોઈ કઠણ ચીજ જેવી કે કાચનો દાણો, પથરની કાંકરી ઈત્યાદી હશે તો તેથી કાંઈ ઘણી ઈજા થવાની નથી. પણ એને બદલે વટેણો, ચણો અથવા એવીજ બીજી પોચી ચીજ કે જે પાણી સોસી લીએ એવી હોય છે તો બાળકને ઘણું હલાક કરે છે, કારણકે અંદર રહીને પાણીનો પસેવ તે ચુસી લેછે, અને પછી ફુલીને મોટી થાય છે કે જેથી

બાળકને વેદના ઘણી થાય છે અને તેને કાહાડવાને ઘણી મુશકેલી પડે છે. વાસ્તે એવી પોચી ચીજ અંદર ગયા પછી પાછી કાહાડવાને જેમ બને તેમ વખત ખોવો નહીં. જો નાકમાં તે ચીજ દેખાતી હોય અને જો બાળક સમજણું હોય તો તે ચીજ દમ સાથે વધારે અંદર ઘસડાઈ નહીં જાય તેને વાસ્તે જરા બહારથી આપણી આંગલીએ દાબી રાખવી, ને પછી પેલાં બાળકને મોટો દમ લેવાને કેહેવું, એ પછી બીજું નસકોરૂં બંધ કરવું અને જેમાં પેલી ચીજ ભરાયલી હોય તે વાટે જોરથી ફુંફાટો મારવા ફરમાવવું. એ પ્રમાણે બે તરણ વાર કીધાથી જો તે ચીજ બહાર નીકળી નહીં પડે અથવા જો બાળક ઘણુંજ નાનું હોય તો તરત ડાકટરની સલાહ લેવી.

૭. નાક કરતાં કાનમાં જીયારે કંઈપણ ચીજ જાય છે તારે તેને કાહાડવામાં વધારે મેહેનત પડે છે, અને બાળકને ઘણી ઈજા અને કોઈ કોઈ વાર ખરાબી થાય છે. જો એ ચીજ કઠણ હોય તો કાનમાં પીચકારી મારવી, અથવા જે કાનમાં તે ચીજ ગઈ હોય તે કાનને નીચો કરી બીજા કાન ઉપર જરા જોરથી ઠોકવું જેથી કદાચ તે નીકળી આવશે. પણ જો એ ચીજ પોચી હોય તો કદી પીચકારી મારવી નહીં, કારણ કે એમ કીધાથી તે ચીજ બાહાર નીકળીયાને બદલે પાણી ચુસી ફુલાઈને ઓર અંદર જોરથી ચુંટી બેસસે. એવે વખતે ડાકટરની સલાહ લેવાને કદી ચુકવું નહીં.

૮. ખાતી વખતે કોઈવાર બાળકને અતરસ જાય છે અને તેથી ખોરાકનો ચુક અથવા કોઈ કઠણ ચીજ જેવી કે

માછલીનું હાડકું ખુંચે છે. જેવું ખાતાં બાળકને અંતરસ ગયો અને તે ધભરાવવા લાગ્યું કે તેવું તેના ગળામાં આંગલું ઘાલી જે કંઇ ચીજ નડતી હોય તે તરત બાહાર કાઢવાને કોશેશ કરવી. ગળામાં તમારાં આંગળાં ગયાથી બાળકને ઉલટી થઇ આવશે અને તેની સાથે પેલી ચીજ પણ કદાચ્ નીકલી પડશે. જો કોઈ કઠણ ચીજ ગળામાં છેક નીચે જઈને અટકી રહી હોય તો બાળકને એક રોટલીનો બુક આપી થોડો ઘણો ચાવવા દેવો અને પછી તે બુકને પાણીના ગોટસાથે જલદી તથા જોરથી ગલી જવા કેહેવો કે જેની સાથે તે ઉતરી જશે. જો અમસતો ખોરાકનો બુકજ મોટો હોવાથી ખુંટી રહ્યો હોય તો પાણીના બે ચાર ગોટ પીધાથી અથવા પીઠપર ઠોકીયાથી ઉતરી જશે. જો કંઇબી ચીજ બાળકનાં ગલામાં જોરથી ખુંટી રહી હોય અને તે જલદી હેઠે ઉતરી નહીં જતી હોય અથવા ઓકારીથી બહાર નીકલી પડતી નહી હોય તો તરત ડાકટરને બોલાવી મંગાવવો. કોઇવાર એવું બને છે કે રમતાં રમતાં બાળકથી દોહોડીયું, અરધી, બુતાંણ અથવા એવીજ બીજી ચીજ ગલાઈ જવાય છે. એમાં કાંઇ પણ ચીંતા કરવી નહીં કારણકે તે એક બે દાહાડામાં ઝાડાને રસતે નીકલી પડશે. જો એમ નહીં બને તો એક જુલાબ આપવો. જો કાચ અથવા એવીજ બીજી અણીદાર ચીજ ગલી હોય તો જુલાબ આપી તેને જળદીથી પાડવાની કોશેશ કરવી નહીં પણ એને બદલે તે બાળકને પોચો તથા કાંજીનો ખોરાક ઘણો આપવો કે જેથી તે એવી ચીજમાં લપેટાઇ આસતે રહીને બાહાર પડે. ખોરાક જવાની નલીના કરતાં

જારે હવા જવાની નલીમાં કંઇપણ ચીજ ખુંટી બેશે છે તારે બાળકની જીંદગી ઘણી જોખમમાં રેહે છે. એ વખતે તેને અબરૂં કરી તેની પીઠ ઉપર ઠોકવું, અથવા તેના ટાંટીઆ પકડી તેને ઊધું કરી તેની પીઠ ઠોકવી, અથવા જરા આસતે આસતે હળાવવું. તેને ખોલી હવામાં રાખવું અને જલદીથી ડાકટરને બોલાવવાને કોઇ માણસને દોડાવવું.

૯. ઘણી વાર નાંનાં જનાવરો જેવા કે માંકર, મછર ચાંચર અથવા ભમરો અથવા મધમાખના ચટકાથી બાળકને ઘણી ઇજા થાય છે. એ વખતે જો જખમમાં ડંખ રહી ગયો હોય તો તે તરત કાહાડી નાંખવો અને પછી તેની ઉપર સાલીટનું તેલ લગાડવું અથવા કોળનવાટર ચોપડવું. કોળનવાટરથી પેહેળે જરા ચટકો લાગશે ખરો પણ તે ડંખની વેદના તરત ભાગી જશે. જો કોળનવાટર અથવા સાળીટનું તેલ હાંજર નહીં હોય તો તરત ઠંડા પાણીના કટકા મુકવા અથવા પોટીસ કરીને બાંધવી. સાપ, વીછુ, કાનકસુરો તથા હડખાયલાં કુતરાનો જો ડંખ બાળકને લાગો હોય તો બાળક તે વખતે ગમે તેવું હોશીઆર હોય તો પણ તરત ડાકટરની સળાહ લેવી; કારણ કે એનાં પરીણામ ઘણાં ખરાબ નીપજે છે. જો ડંખ મોહટો હોય અને બાળકની માતા અથવા કોઈ બીજું તરત હાજર હોય તો તેને બેલારાક વગર ધાસ્તીએ પેલો ડંખ પોતાના મોહોમાં ચુસી લેવો. માતાને એથી કંઈ પણ ઇજા થવાની નથી અને બાળકની એક મોહોટી આફત મટી જશે.

બાળકની કેટલી એક કુદરતી ખોડ ખાપણ વીશે— કુદરતના કામો હંમેશા ચોકસા તથા વગર ખાંપણનાં હોય

છે, પણ તેની અંદર કાંઈ અડચણ પડીયાથી અથવા આપણને નહીં સમજ પડે એવો તેમાં ફેરફાર થયાથી અથવા મનુશ જાત પોતાની અધુરી અકલ ઉપર અમસતું ફુંકરાઇને પોતાની હઠીલાઇથી, અનઘડપણાથી અથવા વેહેમથી તેની વચે આવીયાંથી તે કામો કોઈવાર એબ્બીએળ થઈ જાય છે. મનુશ જાતનાં બાળકોમાં જેજે ખુદરતી ખોડો માલમ પડે છે, તે પણ ખુદરતના વગર ચુક કરે એવા ધારામાં કાંઇ ઉપલી અડચણ અથવા અટકાવ થયાથીજ બને છે એવું વીચારવાને આપણી પાસે ઘણાં એક મોતબર કારણો છે. એક દાખલો—બાળકના જનમની વખતે તેનો હોઠ ચીરાયલો કોઇ વાર માલમ પડે છે, તેનું કારણ એકે તે ચીરાયલા હોઠની વેચની જે જગા ખાલી રહેલી છે તેને લોહી તથા ગદ્દનો જોશ બરાબર નહીં મલીયાથી તેનું વધવું બંધ પડી જાય છે, અને તેની આસપાસના ભાગને એ બેઉ પુરતું મલીયાથી વધીને મોટા થાય છે અને તેથી ઉપલી ખોડ રહી જાય છે. તેમજ વલી એક બીજો દાખલો. બાળકની જીભ ઘણું કરીને હંમેશ આગલા ભાગ આગલથી છુટી તથા ફરતી હોય છે, પણ કોઇવાર એવું બને છે કે, એક ઝીણી ચામડીથી મોડાંની તલીએ બંધાઇ રહેલી હોય છે અને તેથી તે બાળકથી બરાબર ધવાઈ તથા બોલાઇ શકાતું નથી. હવે એ ખોડનું કારણ એટલુંજ કે ઉપલી ઝીણી ચામડી સાધારણ રીતે હંમેશ ન્હાની હોય છે, પણ કોઇવાર તેને લોહી તથા ગદ્દનો જોશ માત્ર વધારે મલીયાથી તે મોટી થઈ જીભને વધારે બાંધી લેછે. કેટલીક

બાઈઓ એવી ખોડ ખાંપણ વીશે ઘણાં વેહેમ ભરેલા વીચાર તથા છીટ રાખે છે તે દુર કરવાની મતલબથી હમોએ ઉપલી બીના લખી છે, અને એની ઉપરથી શાણી વાચનારીઓની ખાતરી થાશે કે ઘરણની અસરથી, અથવા કોઈ ખરાબ માણસની નજર લાગાથી, અથવા પોતાના ખરાબ વીચારના જોરથી કાંઇ એવી ખોડખાંપણો થતી નથી, પણ બાળકના ઉધરભાવમાં કાંઈ અનદીઠ વધારો અથવા ઘટાડો થયાથી થાય છે.

૧. ચીરાએલો હોઠ—કોઈ વખત એવું બનેછે કે બાળક જનમે છે તીઆરે તેનો હોઠ ચીરાએલો હોય છે. ઘણું કરીને ઉપરનો હોઠ ચીરાયલો માલમ પડેછે, પણ કોઈ કોઈવાર નીચેનો પણ ચીરાયલો હોયછે. ચીરો હંમેશ બરાબર વચોવચમાં હોતો નથી, પણ વચમાંની લીટીની એક યા બીજી બાજુએ હોયછે. ઘણીવાર એ ચીરો ફકત હોઠમાંજ પડેળો હોયછે, પણ કોઈવાર તાળવાના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી પડેછે. એનો ઉપાય અલબત શીખેલા ડાકટરથી થઈ શકે છે, વાસતે તે વીશે કંઈ હાં બોલવાની જરૂર નથી. પણ એ ખોડને લગતી એક અગતની બાબદ ઉપર માતાઓનું ધીઆન દોડાવવું જરૂર છે અને તે એકે જારે હોઠમાં ચીરો ઘણો મોટો હોય છે, તારે બાળકથી બીલકુલ ધવાઈ શકાતું નથી, કારણકે તેનાથી હોઠ બીડી થાનને બરાબર ચોમેરથી દાબીને પકડાઈ શકાતાં નથી. અને તેટલા માટે દુધ કહાડી ચમચાવડે તેને પાવું જોઈએ છે. વલી જેવારે નીચળો હોઠ ફાટેલો હોય છે તેવારે બાળકના મોહમાંથી હંમેશ લબ અથવા થુંક ગલીયા કરે

છે અને તેથી તેનાં કપડાં ખરાબ થઈ જાય છે, અથવા તેની છાતી તથા કપડાં ભીનાયલાં રહ્યાથી, તેને શરદી, શરકમ અથવા ઠોંસો થઈ આવે છે, એને વાસતે તેના ગળામાં છેક છાતીઉપર આવે એવો એક જાડો કડકો બાંધી રાખવો, અને તે ભીજાએ એટલે તરત કાહાડી બીજો બાંધવો. નીચલો હોઠ ચીરાયલો હોય છે ત્યારે એક બીજી ખરાબી પણ થાય છે. તે એકે બાળકના મોહમાંથી થુંક બાહાર નીકલીગયાથી તેને ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી, અને તેથી તેને અજીરણ થાય છે તથા પેટ અથવા મોહોડું છુટી જાય છે.

બંધાઈ ગયલી અથવા વલગેલી જીભ.—સરવ કોઈ જાણે છે કે આપણી જીભની નીચેની સપાટી આપણા મોહોડાની તળીએ બીજા ભાગ વતરોગે એક ઝીણી ચામડીથી વલગેલી હોય છે. એ ઝીણી ચામડી જીભની છેક અણીવેર આવતી નથી પણ અણીથી ઘણી દુર હોય છે અને તેથી જીભ છુટી તથા ફરતી હોય છે; પણ કોઈ વાર એવું બને છે કે એ ઝીણી ચામડી છેક જીભની અણી સુધી વલગેલી હોય છે, અને તેથી જીભની અણી દાંતની બહાર કહડાઈ શકાતી નથી. એ ખોડ જે બાળકમાં હોય છે તેઓને નાંનપણમાં ધાવતાં બહુ અડચણ પડે છે અથવા કોઈ વાર બીલકુલ ધવાતું નથી, અને મોટપણમાં બોલતાં ઘણી હરકત પડે છે. ધવડાવતાં તેઓની મા અથવા ધવડાવનારીને તુરત ખબર પડે છે કે, બાળકને દુધ ખેંચતાં જીભથી અતી ઘણી મેહેનત કરવી પડે છે. એનો ઉપાય કોઈ શીખેલા તબીબને બતાવીયાથી સેહેલાઈથી થઈ શકશે. જો બાળકને ધાવતાં ઘણી અડચણ

નડતી હોય તો આગળ કહ્યું તેમ ચમચાવતે તેને દુધ પાવું.

૩. વાંકા અથવા મરડઈ ગયલા હાથ પગ.—એ ખોડ બાળકોમાં ઘણીવાર માલમ પડે છે. હાથ કરતાં પગમાં એવી ખોડ વધારે સાધારણ હોય છે; એનો ઉપાય શીખેલા તબીબથીજ થઈ શકે છે વાસ્તે તેની સલાહ લેવી. એ સલાહ જેમ બને તેમ જલદીથી લેવી, કારણકે તરતનો તરત એનો ઉપાય સેહેલાઈથી થાય છે તથા બાળકને વધારે હેરાન થવું પડતું નથી.

૪. કોઈ વખત બાળકની છાતી બેઉ બોરકુથી ડબાઈ હોય તેમ આગળ પછવાડેથી બાહાર નીકળી આવેલી હોયછે. એ ખોડ ઘણું કરીને નબળી માતાનાં નાજુક છોકરાંઓમાંજ થાય છે. એવાં બાળકને જો માતા ખરેખર નબળી હોય તો પોતે ધવડાવવું નહીં, પણ તેને વાસ્તે કોઈ તંદોરસ્ત ધવડાવનારી રાખવી. એવાં બચ્ચાંને બે તરણ મહીના વધારે ધવડાવવું. એ ખોડવાલાં બાળકોને ઊંચકવામાં જરા સંભાળ તથા ડાહાપણ વાપરવું જોઇય છે. તેઓને સાધારણ રીતની કાણી તેઓની બગલ નીચે હાથ રાખી બેઉ બોરકુ ડાબીને ઊંચકવાં નહીં કારણ એથી ઉપલી ખોડમાં ઓર વધારો થશે. એવાં બાળકની છાતી તથા બરડો રોજ જરા જરા વાર આસતે રહીને ડાબીયાથી તથા તેઓને ઘટતી કસરત આપવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૫. બાળકના જનમની વખતે તે જો કે પુરા મહીનાનું હોય છે તોપણ કોઇ વાર તેની આંખો, મોહોડું તથા સફરો બંધ હોય છે. એ ખોડોથી કાંઈ ઘભરાઇ જવું નહીં કારણકે એ ઘણી ખરાબ હોતી નથી અને તરત કોઈ

ડાકટરની મદદ લેવી કે જે આશાનીથી તથા ઝાઝી અડ ચણ વગર ઘણું કરીને મટાડી નાખશે.

ઉપલી ઘણી સાધારણ તથા અગત જોગ ખોડો શીવાય બીજી ઘણીએક ખોડો તરતનાં જનમેલાં બાળકોમાં કોઈ કોઇ વાર આવે છે તથા કોઈ કદાચ તેઓની શીકલ એવી તો ફેરવાઇ ગયલી હોય છે તથા તેઓનો આકાર એવો તો ડરામણો તથા દઈત જેવો થઈ ગયલો હોય છે કે, તેઓ માણસની ઓલાદ કરતાં કોઈ બીજા પ્રાણીની ઓલાદને વધારે મલતાં આવે છે, પણ તે બધાનું અહીં બીઆન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી.

ઉપલી ખુદરતી ખોડ શીવાએ બાળકમાં તેના જનમ પછી તેની માતા અથવા રખેવાલની બે પરવાઈથી કોઈવાર કેટલી એક ખોડખાપણ થઈ આવે છે વાસ્તે તે વિશે આગે જગાએ બે બોલ બોલાવાની હમો જરૂર જોઇએ છે. સઘલી માતાઓ પોતાનાં બાલકને બારૂં થએલું જોવાને ઘણી બીહે છે, તો પણ કેટલી થોડી માતાઓ એ ખરાબ ખોડનો અટકાવ કરવાને ચોકાશી રાખે છે? બાળક બારૂં થાય છે તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે અને તે સઘળાંથી દરેક માતાએ વાકેફ રેહેવું જોઇએ છે. હંમેશ એકનુ એક આંચળે ધવડાવીયાથી અથવા હંમેશ એક હાથઉપર લઈને ફેરવીયાથી બાળક બારૂં થાય છે, તેમજ જો નાંહાનાં બચાંની હંમેશ એક બાજુએ ઉભા રહીને બોલાવીયા કીધું હોય તો તેના ડોળામાં જરા લેકો પેદા થાય છે. વલી જે બાળકના માથાંનાં બાળ તેના કપાળ ઉપર વીખરાઇ ગએલા તથા લટકતા હંમેશ રેહે છે તેને તથા જે બાળકની

આયા બાડી હોય છે તેને એ ખોડ જલદી લાગુ પડે છે વાસતે તેવીરો ઘટતી ચોકાશી રાખવી. આએ વાત ઇઆદ રાખવી કે ઉપલાં કારણો શીવાએ કોઇવાર ભેજાનાં કેટલાંએક દરદના સબબથી બાળક એકાએક બાર થઇ જાય છે. અલબતાં એનો ઉપાએ કોઈ શીખેલા ડાકટરથી થવો જોઇએ. બાળક કોઇવાર ખુંધું અથવા પેંગું થાય છે તેનુ મુખીઅ કારણ એ કે તેને શકતી આવીવાની અગાઉ બેસાડવા અથવા ચાલવા શીખાડવામાં આવે છે કે જેથી તેનાં પોચાં હાડકાં મરડાઇ જઇને એવી બેડોલ ખાપણ પેદા કરે છે. જે બાળકો અસલથી નબળાં હોય છે તે ઓમાં એ ખોડ વધારે સેહેલાઇથી લાગુ પડે છે તેથી તેઓની એવીરો ખુબ સંભાળ લેવી. બાળક તોતરૂં બોલે છે તેનાં ઘણા કારણો હોય છે જેવાં કે— જો જીભની અણી ઉપર કહી તેવી ઝીણી ચામડીથી વળગી ગએલી હોય છે તો સાફ બોલવાને તેને ભારે મેહેનત પડે છે. અલબતા એનો ઉપાય કોઈ શીખેલા ડાકટરને બતલાવાથી થઇ શકશે.—વલી કોઇવાર જીયારે બાળકના મોમાના દાંત ઘણા આડા અતાડા ઉગીયા હોય છે તીયારે પણ તેનાથી સાફ બોલાતું નથી. એનો ઉપાય પણ ડાક-ટરને બતલાવીયાથી થશે, તે એ વીશે કાંઇ હીકમત બતલાવશે અથવા એકુએ ખરાબ તથા અગવડ કરતા હશે તેવા દાંત પાડી નાખશે. અલબતાં સઉથી સરસ ઉપાય એકે દાંત એવી કઢંગી રીતે નહી ઉગે તેની પેહેલેથીજ સંભાળ લેવી જોઇએ. કોઇવાર બાળકનું તોતડુ બોલીયાથી મા બાપોને જરા મજા લાગે છે અને તેથી તેઓ એમ

બોલવાને ઉતેજન આપે છે, અને એ ખરાબ ટેવ એક વખત પડી ગયા પછી બાળકથી આગળ ચાલતાં કદી સાફ બોલાતું નથી, વાસ્તે દરેક માતપીતાએ એવો અણ ઘટતો તથા નુકશાનકારક લાડ કરવાથી પરેજ રેહેવું. ડાબે હાથે કામ કરવું એબી કેટલાએક લોક ખોડ સમજેછે વાસ્તે બેહેતર છે કે બાળકને હંમેશ જમણો હાથ વાપરવાને નાંહાનપણથીજ શીખવવું. ગરદન શરીર ઉપર શીધી રાખવી, હાથ તથા ખભાંનો નકામો તથા કેઢંગો લેહેકો કરીયાને બદલે શીધું તથા સલુકાઇથી ચાલીયાથી જાતી ખુબ શુરતીમાં ઘણો વધારો થાય છે, પણ એવીશે દેશીઓ પોતાનાં બાળકને શરીરની તરબીએત આપતાં થોડું બળકે કંઇ ધ્યાન આપતાં નથી તે ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. એ બાબદ જરા અગતની છે તો પણ હંઇ પુરતી જોગવાઇ તથા જગીયા નથી તેથી એ વીશે વીસતારીને હમો લખી શકતા નથી પણ હાલ એટલીજ ચેતવણી આપી ઉપલી બાબદ બંધ કરીએ છે.

બાળકનાં મનની માવજત અથવા કેળવણી.

આગળ હમોએ બાળકને ખોરાક કેવો તથા કેટળો આપવો, કપડાં કેવાં પેહેડાવવાં, કેવી તથા કેટળી કસરત આપવી, જુદાં જુદાં દરદોનો અટકાવ કેવી રીતે કરવો, ટુંકામાં તેની **તંન**દરોસ્તી કેમ જાળવવી તે વીશે લખ્યું છે. આએ જગાએ હવે હમો તેનાં ખીળતાં **મન**ની કેવી રીતે માવજત કરવી, તેનાં નાજુક પણ દયાળુ દીલના તહેરેવાર જોશાઓને કેવી વળાણ આપવી તે વીશે બોળીએ છે. એ બાબદ

ઘણી બીકટ તેમજ ઘણી અગતની છે, બીકટ એટલા વાસ્તે કે બાળકને વીદ્યાની તથા નીતીની કેળવણી કેટલી, કેવી તથા કેમ આપથી તેનું પુરેપુરૂં બીઆન કરવાને કોઈ વધારે કસાએલાં માણસનું કામ છે, પણ જીઆરે આએ પુસ્તક ઓરતોને વાસ્તેજ રચવામાં આવ્યુંછે એવું ધીઆનમાં રાખી તથા એનાં નાહાનાં કદ તરફ નજર રાખી એ વીશે લખવા માંડીએ છે ત્યારે એ બાબદ વધારે બીકટ લાગેછે. એ બાબદ ઘણીજ અગતની છે એવું કબુલ કરવાને દીવાના અથવા બેઅકલી માણસ સીવાએ કોઈ ના કેહેશે નહીં.

બાળક જેવું આ દુનીઆમાં જનમ્યું તેવુંજ તેને પોતાની તંદરોસ્તી, ના, તેની હઈયાતીને વાસ્તે તેની માતાની સંભાળની જરૂર છે. તેના જનમથીજ તે ઘણું નબળું તથા પોતાની ઘણીજ જરૂરની હાજત પુરી પાડવાને પણ બીજાની ઉપર આધારી છે. જો તેની માતાએ તેના જનમની વખતે તેને ઓર, ચીકાસ ઈત્યાદી ચીજની અંદરથી છુટું તથા સાફ કરી પોતાની ગોદની અંદર લઈ પોતાના બદનની હુફથી તેને ગરમ નહી રાખ્યું હતે, જો તેને પોતાના લોહીમાંથી દુધ વડે નહી પોશીયું હતે, જો હવાના તહેરેવાર ફેરફારમાં તેની જોઈતી સંભાળ નહીં લીધી હતે, જો દરદના હીંગામમાં પોતાની ઉંઘ ભુખ ખોઇ તેના પાળણા આગળ ઘણી ઇંતેજારીથી તથા પીયારથી ઘટતી ચોકી નહીં કીધી હતે તો તે બાળક પોતાના જનંમ પછી આએ દુનીઆની રોશણી તથા રચના વધારેવાર જોવા પાંમતે નહીં, અથવા માંઠાં ભાએગે જો તે જીવીને મોહોટું

થાતે તો બેહદ દરદ તથા દુખ, તંગી તથા નાસીપાસી ભોગવી આએ દુનીઆના તખતા ઉપર પોતાનો એલ ઘણી ખરાબ રીતે બજાવી કબરવાસી પરદાની અંદર પોતાનું મોહો છુપાવી ખાકનશીન થાતે. બાળકની તંદરોસ્તીની ઘટતી માવજત માતાએ કીધાથી આવી ડરામણી આફત બચેછે. પણ એજ કાંઈ બધું નથી, એથીજ કાંઇ બાળક પાર પડયું નહીં, એટળાથીજ તે પોતાનો આએ દુનીઆનો સંસાર સુખ ચેન તથા આબરૂ ઇજતથી કાહાડી શાકવાનું નથી. તેમે ખવડાવી પીવડાવી, સારાં સારાં કપડાં પેહેડાવી તેની તંનદરોસ્તીની સારો સંભાળ લીધી, તેમે નીરોગી રાખ્યું એટળામાજ બાળક તરફની માતાની બધી ફરજે કાંઈ પુરી થઇ નહીં. એક અગતની—ઘણીજ અગતની ફરજ હજુર અદા કરવાની રહીછે, અને એ ફરજ તે તેના મનની સારી કેળવણી વીરોની છે. બાળકની તંદરોસ્તી જાળવવાને વાસ્તે માતાની સંભાળની જેટળી જરૂર છે તેટળી બળકે તે કરતાંબી વધારે તેની મનની કેળવણીને માટે તેની જરૂર છે. બાળકની તંદરોસ્તી જાળવીયાથી એક માતા તેની હઇયાતીના દાહાડા વધારે છે ખરી, પણ જો એની સાથે તેનાં મનને સારી કેળવણી આપવાને તેણે કસુર કીધી તો એ વધારેલા દાહાડા કાંઇ ઝાજા ઉપીયોગના નહીં કેહેવાવાના, કારણ કે પુર તંદરોસ્તીવાળું પણ જડ મગજનુ માણસ આએ દુનીઆની અંદર પોતાનો કાળ જેમ કાહાડવો જોઈએ તેમ કાહાડી શકતું નથી, તે પોતાનું તથા પોતાનાં કુટુંબનું ગુજરાણ આબરૂ દરકારથી તથા સારી રીતે કરી શકતું નથી, તથા તેને વાસ્તે બીજા

ઉપર તેને આધાર રાખવો પડેછે. પોતાના ભાઈબંદો તરફ પોતાના દેશીઓ તરફ અને છેલ્લું પણ સઉથી અગતનુ પોતાના પેદા કરનાર તરફ તેને શું શું ફરજો અદા કરવી છે તે તે બીલકુલ જાણતું નથી. કેળવણી વગરનું માણસ આએ દુનીઆમાં પશુના જીવતરે જીવેછે, તે ખાએછે પીએછે અને ધંધા વહીતરું કરી જાણેછે, એ શીવાએ તે બીજું કસુ જાણતું નથી—તેને બીજી કસી આશા નથી. પણ કેળવણી લીધેલું માણસ આએ દુનીઆમાં ખાધા પીધા તથા અમરતુ વહીતરું કીધા ઉપરાંત એક બીજી મોતબર મતલબ ધરાવે છે. આએ દુનીઆમાં માણસ તરીકે પોતાની ખરી ફરજ બજાવવામાં તે હંમેશ પોતાની ભલી કોશેશ કરેછે, પોતાના જાતભાઈઓનું કળીઆન કરવામાં તે હંમેશ ખંતી રેહેછે, સચાઈ તથા ઈનસાફની તરફેણ ખેંચવાને તે હંમેશ કમર બાંધેછે, ખુદરતનાં કાંમોને તે પીછાણે છે અને તેઓની અને તેથી તેઓના બનાવનારની ઘટતી વખાણ કરેછે. એ રીતે આએ દુનીઆમાં પોતાનો કાળ કાહાડીયા પછી તે મીનોઈ જાંહાંનમાં જઈ પોતાના લાએકની બુલંદીએ પોંહોંચવાની આશા રાખેછે.

હમારી ઘણી ખરી સઘળી વાંચનારી બાઈઓએ જ્ઞાન પ્રસારક ચોપાનીઆના સઉથી પેહેલાં પાનાંઉપર નીચે લખેલી બે સાદી પણ ઘણીજ ઉતમ સતરો વાંચી હશે.—

"વાચાને જ્ઞાનથી આદમી છે આદમ
જ્ઞાન વગર છે આદમી હેવાનથીબી કમ."

વાસ્તે જો દરેક માતા પોતાનાં બાળકોને આએ દુનીઆમાં ખરાં ખુશી તથા સુખી રાખવા ચાહાતી હોય,

જો તે પોતાના કુટુંબના ચેરાગને જુકતો નહી પણ તપર જેવો તથા ચલકતો રાખવાને ખાએશમંદ હોય તો તેણે પોતાનાં બાલકોને ભણેલાં કરવાં. પણ કદાચ કોઈ બાઈઓ હમોને કેહેશે કે હમારી પાસે ઘરબાર, વારીવ-જીકા તથા પઇસા પુરાકળ છે, તે હમે હમારાં છોકરાં-ઓને આપી જઇશું અને તેથી તેઓ સુખી તથા વાજતાં ગાજતાં રેહેશે. શુ એ વાત ખરી છે?' શુ દોલતમંદ માંબાપોનાં અણઘડ બચાઓ હંમેશ ખરાં સુખી રેહેવાનાં? અજમાએશ તથા આએ દુનીઆનો ચાલતો મામલો એક અવાજે એવું કેહે છે કે—ના, એમ કદી બનીયું નથી અને બનશે પણ નહી. વીદ્યા વગરની દોલત તે સું કામની? જેમ આંધલાને ચસમો પેહેડાવીયાથી કંઈ પણ ફાએદો થતો નથી પણ ઓર તેને બદલે ઉલતો ભાર ખમવો પડે છે તેમ વગર ભણેલાં માણસને દોલતથી ઘણીવાર કંઈ પણ સારો લાભ થતો નથી અને તેને બદલે તે અજ્ઞાનપણાથી તે દોલત આરે રસ્તે વાપરે છે અને તેથી તેને વારેઘ-ડીએ ખતા ખાવી તથા નામોસી સોસવી પડે છે. જુઓ એક ફીલસુફ સારી તરબીઅત અથવા કેળવણીની આગળ દોલતને કેટલું વજન આપે છે. તે કોઈ સુખરાની જગા આગળ ઉભો રહીને સઘળાઓને વારેઘડીએ કેહેતો હતો કે—"અરે ઇઆરો તમે તમારાં છોકરાંઓને વારસા તરીકે દોલત આપી જવાને વાસ્તે એટલી બધી મેહેનત તથા રંજ શું કરવા કરોછો? એ વારસામાં મળેલી દોલતનો સારો ઉપીયોગ કેમ કરવો તેતો તેઓને તમો સીખવતાં નથી વીપારે એ તરબીઅત વગરનો વારસો તેમને શું કામ-

આપવાનો ? ઇઆરો એક ઘણી નામીચી કેહેવત છે કે પગમાં પેહેરવાના જોરાની ઘણીજ સંભાળ રાખવી તથા તેની સારી જતન કરવી અને તે જોરા પેહેરનાર જે પગ તેની તો મુદલ દરકાર કરવીજ નહી તેવી વાત તમો લઈ બેઠા છો, વાસ્તે ઇઆરો પેહેલાં તરબીઅતનું કરો અને પછી વખત મલે તો દોલતનું કરજો." માલ ખજાનો આપીયો એટલે આએ દુનીઆમાં ખરાં સુખ ચેનથી રેહેવાને જાણે બાલકને "પાસ્ટ પોર્ટ" આપીયો એવું જે લોકો સમજે છે તેઓની મોહોટી ભુલ છે. અગર એક બારગી માલ ખજાનો ભરપુર હોય તોપણ એક અજ્ઞાન બાળક ખરૂં સુખ ભોગવી શકવાનું નથી, પણ જીયારે આએ વાત સાબેત થઈ ચુકી છે કે દોલત કોઇને સદા નીભતી નથી તીયારે જેઓ માલ ખજાના ઉપર મુસ્તકીમ રહી પોતાનાં બાલકને કેળવણી આપવાને મેહેનત લેતાં નથી તેઓની ભુલ વધારે તથા નહી માફ થઈ શકે એવી માલમ પડે છે. આજે તમો મોહોટી છાતી કાહાડીને કેહેઓછો કે હમો લખો રૂપીઆના ધની છઈએ, કાળે સઉથી જરૂરની હાજત પુરી પાડવાને પણ કદાચ તમારી પાસે એક દોકડો પણ મળવાનો નથી. આજે તમો દોલતના સોહોરમથી મસ્ત થઈ મખમલની તલાઇ ઉપર સુખ ચેનથી સુઓછો કાલે કદાચ આરામ લેવાને ફકત ચટાઈ પણ તમુને મળશે નહી. હમનાં તમારૂં ઘર અથવા બાગ ભારી દમામથી નહી નાશ પામે એવા મજબુત કીલ્લાની માફક ઉભો છે આવતી ઘડીમાં કદાચ તે આગથી બળીને એકદમ ભસમ થઇ જશે. પણ વીદ્યા—

માહા ઉપયોગી વીદ્યા એક એવી ચીજ છે કે જે વખતના દોરથી માલ મીલકતની કાની નાશ પાંમતી નથી પણ ઉલટી વીઆજથી (ઇઆને અજમાએસથી) વધીને બમની થાય છે, જે ચોરથી ચોરાઈ શકાતી નથી, જે રેલથી ઘસરાઈ જતી નથી તથા જે આગથી બળીને ખાખ થઈ જતી નથી. એવી જે વીદ્યા-એવો જે અમુલ્ય ખજાણો તેનુ ગ્નાન બાળકોને સંપાદન કરાવવાને વાસ્તે માત પીતાઓ ગરીબ તેમજ તવંગર દરેક પોતાની ગુજાશ પ્રમાણે હંમેશ કોશેશ કરશે એવી હમો આશા રાખીએ છે. આએ દુનીઆ તે અખુટ ખજાનાની એક બંધ કીધેલી પેટી છે અને તેની કુંચી તે વીદ્યા છે, જેણે વીદ્યાની કુંચી હાથ કીધી તેને દુનીઆના ખજાનાની કાંઈ પણ ખોટ રેહેવાની નથી. વાસ્તે ફરીથી હમો હમારી વાંચનારી બાઇઓને કહીજીએ છે કે તમારાં બાળકોને વીદ્વાન કરવાને તમારૂં તન મન લગાડો, તમારો માલ ખજાણો ખાલી કરો કે જેથી જીયારે સીખીયા પછી તમારાં બાળકો પોતાની ખરી ફરજો બજાંવતાં હશે, ખરૂં શુખ પાંમતાં હશે તથા તેને વાસ્તે જીયારે તેઓ ખરાં આદરમાન, ઊપકાર તથા પીયારથી તમોને ઇઆદ કરતાં હશે, ત્યારે તમો આસમાનમાંથી જોઇને હસસો.' કેળવણી વીશે એટલો ઇસારો કરીયા બાદ હવે હમો હમારી 'પેહેલી મતલબ ઉપર જઇએ છે અને તે વીશે નીચે જે ઘણોજ ટુક ટુક તથા મુખતેસર ખુલાસો કીધો છે તેઉપર વાચનારી બાઈઓ પોતાનુ લક્ષ આપશે એવી હમારી અરજ છે.

આએ તકરાર વારે ઘડીએ ઉઠીછે કે-બાળકને સીખા-

ડવાને ઇસકોળમાં કીઆરે મુંકવું? કોઈ કેહેછે કે તે પાંચ છ વરસનું ઇઆને સાગી સમજણનું થાય તેની આગમજ તેને ઇસકોળમાં મુંકવું નહી અને બીજાઓ કેહેછે કે બાળકને જેમ બને તેમ નાહાની વયમાંથીજ ઇસકોળમાં મુંકવું કેમકે તે ઘરમાં રહી હારમાર થાયછે અને હંઈથી તંહી પછડાએ છે, માટે બચું ઘરમાં રેહે તે કરતાં નીશાળે જાય તો તે ઠેકાણે પડેલું કેહેવાય અને તેનાં મોહોનાં ઉપર લોહી પાણી આવે. હવે એ બેમાંથી કીઓ રસ્તો વધારે સારો છે તે કેહેવાને જરા બીકટ છે, તોપણ આએ વાત ચોકસછે કે બાળકની મનશકતી ઉઘડીયાની આગમજ તેને ઇસકોળની નાસવાદ કેળવણી લેવાને મોકળવું, તે આજારી તથા ઘણાંજ નબળાં માણસને ઘણોજ ભારી ખોરાક આપીયા બરોબર છે. તે આજારી માણસને પેહેલ વેહેલાં એવા ખોરાક ઉપર કંઈ ભાવજ થવાનો નહી, ના, તે જોઈને કદાચ તેને ઉલતી આવશે, ત્યારે તે ખોરાક તેને જુલમ કરીને ખવડાવીયાથી કેટલું નુકશાન થવાનું? જેમ એવાં કાએલી માણસને એવો ખોરાક આપોને તેના મરણને તેરવા સરખું છે, તેમ એક બાળકને હજુર પુરેપુરી સમજણ શકતી પણ નહી આવી હોય તેટલાંમાં તેને સીખાડવાને ઇસિકોલમાં મુકીયાથી તેની સમજણ શકતીનો નાશ કરીયા બરાબર છે. બાળકને ઇસિકોલમાં મોકલીયાથી તેનાં મોહાનાં ઉપર લોહી પાણી આવે તથા તાંહાં ગીયાથી તે ઠેકાણે પડે એવી મતલબથી જેઓ તેને ઇસિકોલમાં મોકળવાને ભળામણ કરે છે તેઓ ખરેખર એક મોહોટી ચુક કરેછે. અલબતાં "ઇંફન્ટ સ્કુલ" જેવી શાળામાં સઉથી નાંહાનાંમાં નાંહાનાં

બાળકોને એકઠાં કરી તેઓને ખુબ રમત તથા ગમત શાથ તેઓને લાએકતું ઘણુંજ થોડું ગ્યાન આપોયાથી ફાએદો થાયછે પણ એવી ઇસકોલો હજુરસુધી આપણી મુંબઇમાં નીકળી નથી, વાસ્તે જો બધી વાત ધીઆનમાં રાખી બાળકો પાંચ વરસનાં થાય પછી તેઓને ઇસકોલમાં મુકીએ તો તે વખત સરાસરી ઘણો સારો ગણાશે. પણ તીયારે શુ એટલા વખતસુધી બાળકને રખડતું રજલતું કરવા દેવું ? ના, નહી એટલા વખતની અંદર પણ તે ઘણી કેળવણી લઇ શકેછે, એટલાજ વખતમાં તેની બુધી ખીલવા માંડેછે, અને એજ વખતે તેણે જે સારી ઇયા નરસી વળાણ લીધી હશે તે ઉપરથીજ તેની હવે પછીની કેળવણી ઉપર સારી ઇયા માઠી અસર થશે. ખરૂં બોલીએતો બાળકના જનમ પછી તરતજ તેની કેળવણી શરૂ થએલી કેહેવાયછે. જીયારે ભુખથી તે રડેછે અને ધવડાવીયા પછી જીઆરે તેની ભુખ તૃપ્ત થાયછે ત્યારે તેને અજબ તહેરેની ધીરજ તથા ખુશી લાગેછે. એ ખુશી આએ દુનીઆમાંની તેની સઉથી પેલી અજમાએસ ગણાએછે અને તેની કેળવણીની પેહેલી શરૂઆત એથીજ થાય છે. હવે એ ખુશીને પેહેલેથીજ સારી વળાણ અથવા બીજા બોલમાં બોલીએ તો કેળવણી આપવી જોઇએછ નહી તો બાળકને એથી સુખ મલીયાને બદલે આગળ ચાલતાં ઘણું દુખ સોસવું પડવાનું, જરા વધારે ખુલાશાથી બોલીએ તો ઉપલી ભુખ તૃપ્ત થયાથી ઉપજતી ખુશીને જો હદથી બાહાર જવા દીધી તો બાળક ધાવવાને વારે ઘડીએ રડેછે અને વારે ઘડીએ ધવડાવીયાથી કેટલું નુકસાન થાયછે તે

તમો હવે સારી પેઠે જાણોછો. નાહાનપણથી બાળકને સમજાવીવાથી કંઈ ફાએદો થવાનો નથી એમ ધારી કેટલીએક માતાઓ પોતાના બચાવમાં એમ કેહેછે કે બાળક રડે ત્યારે તેની સાથે સુ હમારૂં માથું ઝીખીએ, એ કંઈ સમજે છે કે એને સમજાવવા બેસીએ, એ દાહાડે આવીવું ડાહાવું થશે વાસ્તે અતીઆરથી એની ઉપર એટળી જાસતી સું કામની? ના ના પીયારી બાઇઓ એવું નહી વીચારશો કે તમારી વગર વીચારની ચાલથી તેની ઉપર માઠી અસર નથી થવાની. હમો નાહાના બાળક ઉપર જાસ્તી કરવા કદી કેહેતા નથી, હમો તમારી પાસથી એટલુંજ માગીએ છે કે તમો ખુદરતના કાએદાને પીછાનો અને પછી તેનીં બાંએધરી એક સરખી તથા અકલ કબુલ કરે એવી રીતીએ ચાલો. વળી ઈયાદ રાખજો કે બાળક દાહાડે આવીવું ડાહવું થશે એવો વીચાર રાખી જો તેનીં આડી ચાલનો અતીયારથીજ અટકાવ નહી કરશો તો પાછળથી તમને ઘણો પસતાવો થશે, કેમકે જેમ પીપડાના એક નાધલા રોપાએ તમારાં ઘરની દીવાળમાં જેવાં મુલીઆં ખોસીયાં તેવામાંજ તેને ઉખેડી કાહાડવાને બદલે જો તે એક મોહટું તથા પુખત ઝાડ થાય પછી તેને ઉખેડવાની કોશેસ કરશો તો તેનાં સઘળાં મુલીઆં કાહાડી નાખો તેની આગમજ તમારા ઘરની દેવાળ સઘળી પાડી નાખવી પડશે તથા તમારાં ઘરનો પાયો સઘળો લુલો થઇ જશે તેમજ કુમલાં મનમાં કંઇબી ખરાબ અસરે એક વાર મુળ ઘાળીયા પછી તેને સુધારવા જતાં ઘણીવાર ઉલતો બીગાડો થાયછે.

બાળકના જનમની વખતે તેનામાં મનશકતી કંઇ હોતી

એ રોપામાંથી મીઠાં ફળ આપવા માંગતી હોય તેણે, જરૂર થોડું પણ ચોકસ જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ.

બચાંઓની હવે પછી થતી સારી ઈયા નરસી હાલત તેઓની નાંહાનપણની સારી ઈયાનરસી તરબીએત અથવા બીજા બોલમાં બોલીએ તો તેઓની માતાની સારી ઈયા માઠી ચાલઉપર આધાર રાખે છે. જે માતાઓ ચંચળ તથા અકલમંદ હોય છે તેઓનાં બચાંઓ પણ ઘણું કરીને સાંણાં તથા સારાં નીવરે છે. બાળકો પોતાના જનમથી તે છેક વધીને મોહોટાં થાય તાંહાં સુધી પોતાની માતાની સંભાળ તથા ખરદારત હેઠલ રેહે છે, અને તેથી તેઓને આગળ ચાલતાં સુખી ઈયા દુખી કરવાની, ભને-લાકે વેહેમી રાખવાની, નીતીવાન કે પાપી કરવાની, ટુકામાં તેઓના નસીબને સારૂં ઈયા ખરાબ કરવાની તક અથવા જોગવાઈ માતાઓના હાથમાં રેહે છે. આએ વાત ખુબ ઇયાદ રાખવી કે જે માતા પોતાનાં બાળક આગળ પોતાની ચાળ ચળણનો સારો દાખલો મુકી તેને નીતી વાન તથા સરવને ઊપીયોગી થવાને સીખવશે તેને પોતાના બાળકની હવે પછીની હાલત વીશે કદી પણ ધાસ્તી રેહેશે નહી. નામીચા નેપોલીઅનની માતા વારેઘડીએ કેહેતી હતી કે "હરેક બચાંની સારી નરસી ચાલ તદન તેની માએની ઉપર આધાર રાખે છે." એ તેની બોલી સચાઈથી પુર ભરેલી હતી, એ સ્ત્રી પોતે જાતે અકલમંદ તથા લાંબા વીચારવાલી હતી અને તેથી તેણે પોતાના છોકરાને નાહાણપણમાં એવીતો વળાંણ આપી હતી કે જેથી મોહોટ પણમાં તે એક ઘણો સુરો સરદાર તથા નામીચો

શેનશાહ થઈગયો. નાહાનપણમાં સારી માતાની તરબીએતથી બાળકને ઘણો ફાએદો થાય છે એવું નેપોલીઅન પોતે જાતી અજમાએસથી સારી પેઠે સમજતો હતો અને એથી પોતાને જે બેહદ ફાએદો થયો હતો તે ધીઆનમાં રાખી તે પોતાની પછીની ઓલાદને એક ઘણી ઉતમ સીખામણ દઈ ગયો છે કે જે હમોએ આએ ચોપડીને પેહેલેજ પાને ઉતારી લીધી છે. આએ દુનીઆની સપાટી ઉપર જે જે નામીચા શક્ષો થઈ ગયા છે તેઓ ઘણું કરીને સઘળા કબુળ કરી ગયા છે કે તેઓની મોટાઇ તથા વખાણનું મુલ કારણ તે તેઓની શાણી માતાઓનો સારી તરબીઅત હતી.

વાસ્તે હમો ફરીથી કહીજીએ છે કે જે માતાઓ એવું ચાહાતી હોય કે તેઓનાં બાળક આએ દુનીઆમાં ઘણી આબરૂ તથા કીરતી મેલવે તથા આ દુનીઆ છોડી પેલી જાંહાંનમાં વાસો કરવા ગયા પછી પણ તેઓની કીરતી હંઈ રહી જાય તથા દરેક માણસ તેઓના નામ ખરાં માન તથા ઉપકાર સાથ ઈયાદ કરે તો તેઓને લાજમ છે કે તેઓને નાહાનપણથીજ ઘણી સારી કેળવણી આપવી.

હવે બાળક ચાર પાંચ વરસનું થાય તેની આગમજ તેને ચોપડી આપી એકરેએક અથવા કકો ખખો સીખવીવાના કરતાં તેની આસપાસ નાંહાની નાંહાની જે હજારો ચીજ પડેલી હોય તેવીથી તેને રમતાં રમતાં જ્ઞાન આપવું જોઇએ. કંઈપણ ચીજ હાંસલ કરતાં મોહોટું માણસ ફાયદો જોયછે પણ નાધલું બાળક ફાયદો તે શું તે સમજતું નથી વાસ્તે તેને કાંઈપણ સીખાડવામાં રમુજ મળે છે તો તરત તે ઉપર ધીઆન લગાડે છે. તેથી દરેક માતાએ પોતાનાં

બાળકને સીખવતી વખતે તેના જેવું બાળક થઈ જવું અને સીખવનારનો કાણુ અથવા આંકસ દેખાડીવાને બદલે તેને એવી રીતે રમુજ આપવી કે જેથી તેનું બધું ધીઆન તથા દીલ હરી લેવાય. એક ચંચલ લખનાર કેહે છે તેમ "અલણતાં બચાંને રમવાની જગા તે તેની નીશાળ અને રમકડાં તે તેની ચોપડીયો કરવી કાંઈ જેવું તેવું કાંમ નથી." તોપણ જો માતા ગ્નાની હશે તો બાળકના હાથમાં એક રમકડું અથવા ઢીંગલી આપી તેનીશે તેને એટલું તો શીખવી શકશે કે જેથી તેની ઉધરતી મનશકતીને અતિ-શય ફાયદો થયા વગર રેહેશે નહી. વીચારો કે એક મા-તાએ પોતાનાં બાળકના હાથમાં કુતરાંનું રમકડું આપીલું છે તો હવે તવિશે તેને કેવું તથા કેમ ગ્નાન આપવું. પેહેલ વેલાં તેના રંગ વીશે તેનું ધીઆન લગાડવું, તેને સમજાવવું કે એનો રંગ સફેદ છે અને પછી તેને પુછવું કે બીજી કેઈ ચીજનો રંગ એના જેવો સફેદ હોય છે. એ પછી એવુંજ તેને તેના આકાર, કદ તથા તે સાનું બનેલું છે તે વીશે ટુકમાં સમજાવવું, એપછી કુતરાના મુખ્ય ગુણ તથા ખાસીઅત વીશે તથા તેને હેતથી પાલવા તથા બીજો પી-યાર કરવા તેને સમજાવવું. ઉપલી રીતે રમતાં રમતાં ગ્નાન આપીયાથી બાળક એટલું તો ખુશી થઈ જશે કે તે તમુને પોતાની તરફના પછી હજારો સવાલથી કાયર કરી નાખ-વાનું જેમકે "એ બોલતું કેમ નહી, એને હું હાંક મારૂંછ ત્યારે એ મારી પાસે આવતું કાંએ નહી, હેં, માએ, મા-એજી (તમે ગમે તેટલાં કંટાલીને અખારા કરો તોપણ તે ખતી ખતીને પુછવાનું) માએ એને હું મારી સાથે ખવાડું"

એ અને એવીજ કીસમના બીજા હજારો સવાલો તે બા-ળક પોતાની ચાલાક બુધીના બળથી કરે છે કે જેનો વુલો તવીલ જવાબ આપવાને તમુને ઘણો કંટાલો લાગશે. એવે વખતે કેટલીએક માતા કંટાલો ખાઈ તે બાળકને જંજેરી કાહાડે છે, તથા મારૂં માથું દુખી આયું, મારૂ ભેજું ચરી ગયું, હવે મારસજો, નહી તો રમકડું ઉનચું મુકસાજો, એવી ધાસ્તી તે બાળકને આપે છે તે રીત પસંદ કરવા જેગ નથી કેમકે એથી તે બાળકની જીગ્નાશા તુટી જાય છે, ફરીથી હરકંઈ ચીજ વીશે સવાલ કરવાને તે બીહે છે, ના એટલુંજ નહી પણ ફરીથી પોતાની મા પાસે સીખવા આવવાને આંચકો ખાય છે. તેમજ વળીજે એક નાહાનો છોકરો પોતાના મોટા ભાઈને લખતાં જોઈ સલેત ઉપર પોતે અ-ગરડો બગરડો કાહાડી જાને ઘણું લખીલું હોય એમ મનમાં મલકાતો પોતાની મા અથવા બાપને દેખાડવા લઈ જાય છે તો તે તેને ખરૂં તથા સંભાળથી લખવાની ઉલટ આપી યાને બદલે "એ તો ખોટું લખીલું છે તુને તો કંઈ આવડતું નહી, ખબરદાર જો ફરીથી સલેટ બગાડીચ તો" એવું કહી તેની સીખવાની તથા પોતાના ભાઈને જોઈ નકલ કરવાની હોશ બધી તોરી નાખે છે તે ઘણું દલગીરી ભરેલું છે. વાસ્તે ઉપર કહ્યું તેમ બાળકની હોંશ તોરી નાખી-યાને બદલે દરેક માતાએ દરરોજ વધારવાની કોશેશ કરવી. એક પછી એક વધારે ખુશનોમાં રમકડાં તેની નજર આગળ ધરવાં અને તેવીશે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જરા જરા તથા રમુજ ઉપજે એવી રીતે ગ્નાન આપવું તથા તેવીશે તેને ઘણાજ હલકા સવાલો કરવા અને જો તે પોતાની

તરફના જે કંઈ સવાલો કરે અને તે ગમે તેવા નજીવા હોય તથા તેનો જવાબ આપતાં ગમે તેટલો કંટાલો આવતો હોય તોપણ તેનો તેની ખાતરી થાય એવો ઘણીજ સેહેલી એ બારતમાં જવાબ આપવો, અને સમજાવીયા પછી તેને પુછવું કે તે બરાબર સમજીયુંચ કે નહી, જો તે સમજીયું હોય તો તેને ચેતવી રાખવું કે એવીશે કોઈ દાહાડે તેને પુછવામાં આવશે. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને તેની આસપાસની બધી ચીજનું થોડું થોડું જ્ઞાન આપતાં જવું. એ વખતે સઉથી મોટી સંભાળ એ રાખવી કે જે વખતે આપણ તેને સમજાવતાં હોઈએ તે વખતે તે જ્ઞાન મેલવવાને ખરૂં ખંતી તથા ધીઆન વંતું છે કે નહી. જો તે બેદરકાર માલમ પડે તો તરત સમજાવવાનું કામ પડતું મુકી તેને રમવા દેવું અને સીખવવાની કાંઈપણ વાત કાહાડવી નહી, કારણ કે એક તો બાળક એવે વખતે કહેલું તથા સમજાવેલું ધીઆન દઈને સાંભળશે તથા ઈઆદ રાખશે નહી અને બીજું તથા વધારે અગતનું એકે તેને એક વખત અનગમતી વખતે સીખવવાની પેરવી કીધાથી બીજી વખતે ખુશીથી સીખવાને તે કદી તૈયાર થવાનું નહી. સીખવતી વખતે બીજી સંભાળ એ રાખવી કે પેહેલ વેહલાં તેને ઘણી હલકી ચીજો વીશે ઘણુંજ હલકું તથા ઘણીજ સાદી રીતે જ્ઞાન આપવું અને પછી ઘણુંજ આરતે આરતે જરા વધારે અઘરી ચીજોને પકડવી. અગરજો એ સંભાળ નહી રાખી પેહેલેથીજ બાળકને અઘરી ચીજનું જ્ઞાન આપવાની કોશેશ કીધી તો તેથી તેની શમજણ શકતી ગુંચવારામાં પડેછે અને તેથી તેનું મન

એટલું તો બુઠું થઇ જાએછે કે પછી સઉથી હલકી ચીજ સમજવાને પણ તેને જરા ઘભરાતમાં પડવું પડેછે. સીખવતી વખતે એકજ ચીજ ઉપર બાળકનું ધીઆન ઘણોવાર સુધી લગાડી રાખવું નહી કેમકે એથી તેને કંટાળો છુટશે અને પછી તેનું સીખવા ઉપરથી મન ઉઠી જશે. વળી સીખવતી વખતે બાળક સાથે હલી જવાની તથા બચ્ચાં જેવાં થવાની તથા બચ્ચાંની કાંની ધીરા, નરમ તથા પીયાર ભરેલા શબદોથી બોળવાની હંમેશ કોશેશ કરવી. ટુકામાં જેમ આપણાં લોકો કેહેછે તેમ બચ્ચાં સાથે બચ્ચું થયાથી તેને વધારે સેહેલાઈથી તથા ઘણી અસરકારક રીતે ગ્નાન આપાઈ શકાએ છે.

બાલકોને રંગીન તથા ચલકતી ચીજોનો ઘણો શોખ હોય છે વાસ્તે તહરેવાર રંગનાં ફુલ અથવા સાધારણ જનાવરો અથવા માણસોનાં ચીત્રો તેઓને દેખાડવાં તથા તે વીશે તેઓને લાયકનું ગ્નાન આપવું, અને પછી કોઈ ફરસુદના વખતે ઘરમાં બેઠાં હોઇએ ત્યારે અથવા બાગમાં ફરતાં હોઇએ તે વખતે એક ફુલ લઈ તે વીશે તેને જે સમજાવીયું હોય તે રમતાં રમતાં પુછી જોવું જેમ કે.—

માએ—ચાલ આવતો માહારા પીયારા મેં તાહારે સારૂં ઝાડ ઉપરથી કંઈ ઘણું સારૂં તોડી રાખ્યું છે. એ શું છે વારૂં?

બાળક—એતો ફુલ છે, મને એ આપો.

મા૦—હા, હું, એ તુને આપસ, પણ સેવળાં ફુલ વીશે મેં તને જે આગળ કહ્યુંતુ તે ઈયાદ છે?

બા૦—શુ તમે મને તે દાહાડે કહ્યું તું તેજ કે નહી? હા, તે તો મને બખું યાદ છે.

મા૦—ત્યારે હંઈ આવ આએ ફુલ સાનું છે તથા એનો રંગ કેવો છે તે મને કેહે જોઇએ?

બા૦—એ તો ગુલબનું ફુલ છે અને એનો રંગ રાતોછે

મા૦—ખરૂં. વારૂં એની હેઠલ દાંડા જેવું દેખાએચ તે શું? અને એ દાંડાની ઉપર જે વીખરાએલાં રાંતારાંતાં દેખાએચ તે શુ?

બા૦—હેઠળ જે દાંડા જેવું દેખાએચ તે એ ફુલની દાંડી છે કે જેથી એ પેલાં ઝાડને વલગી રહ્યું હતું અને પેલાં એની ઉપર જે વીખરાએલાં રાતાં રાતાં દેખાય છે તે એનાં પાતરાં છે કે જેમાંથી સોહોરમ આવે છે.

મા૦—બરાબર, ઘણુ સારૂં. વારૂં મને કેહે જોઈએ પેલી દાંડીની પાસે તથા પેલાં રાતાં પાતરાની આસપાસ બાહારથી બીજાં જરા જુદાં તથા લીલા રંગનાં પાંતરાં છે તે સું કામનાં?

બા૦—સુંગવાને કામનાં.

મા૦—નહી. જો તેમાંથી હુ એક તોડીને તને આપુછ, એમાંથી કંઈ સોહરમ નીકલતો નથી.

બા૦—ત્યારે સોભાને કામનાં.

મા૦—હશે, પણ મેં તુને એના બીજા મોહોટા ઉપાયો વીશે કહ્યુંતું તે ઈયાદ નથી?

બા૦—(જરા વીચારમાં પડી તથા આનીગમ પેલીગમ જોઈને જહડપથી બોલી ઉઠીસું) હા હા મને ઈયાદ છે, ફુલ જીઆરે નાલું હોય તીઆરે એ લીલાં પાંતરાં તેને ધાંકી રાખે છે.

મા૦—સાબાસ! માહારા વાહાંલા સાબાસ! ખરૂં, મેં

જે તે દાહાડે કહ્યું હતું તે તેં બરાબર ઈયાદ રાખ્યું છે. લે એ ફુલ તું લે અને જા રમ.

બાળક તે ફુલ લઈને પોતે જે ફતે મેલવી તેથી ખુશી થતું થતું પોતાના બીજા શોબતી પાસે જાય છે અને તે કેમ મલીયું તેનું બીઆન કરે છે તથા તે ફુલનું વરણન તેઓ આગળ ઘણી ખુશીથી કરી બતલાવે છે. હમો એને મોહોટી ફતે લખી છે અને ખરેખર તે મોટી ફતેજ ગણવી જોઈએ. એથી બાળકે પોતાની ખુશીનું એક ફુલ (ઈનામ) મેલવીયું એટલુંજ નહી પણ ઉપલી રીતથી તેણે એવું તો ગ્નાન મેળવીયું છે કે જે કદી તેના મનમાંથી નીકલી શકશે નહી. ના એની સારી અસર એટલાંમાંજ અટકી રેહેતી. નથી. એ પછી બીજી દરેક બાબદ વીશે બાળકને ગ્નાન મેલવવાની ઉલટ થાય છે, અને એ રીતે મેલવેલાં ગ્નાન વાળું પાંચ વરસનુ બાળક બીજાં દસ વરસનાં બાળકને પોતાની ચપળતા તથા ખરાં અને મુસ્તકીમ ગ્નાનથી તકર મારી શકશે. ઉપલી રીતે કેલવાએલાં બાળકો એવાં તો ચંચળ થાય છે કે તેઓની ચંચળાઈ જોઈને કોઈ વાર આપણને ખરેખર ઘણી અચરતી ઉપજે છે. હમો એક તરણ વરસની નાંહાની બાળક છોકરીને જાણીએ છે કે જે પોતાની બપઈ પાસથી સોએદોરો તથા કટકો લઈને પોતાની ભરત ભરતી માએની પાસે સીવવાને એવી તો ધપથી બેશતી હતી કે જો તેનું કોઈ કાબેલ ચીતારાએ ચીત્ર કાહાડયું હોય તો તે ઘણું સુંદર તથા મનોરંજક દીસીયા વગર રેહે નહી.

જેમજેમ બાળક મોહોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને ઘણું

કેહવાની ટેવ કમતી કરી તેની પાસથી ખુલાસો ચાહાવાની રીત શરૂ કરવી કારણ કે આએ વખતે તેને સીખવીને એકદમ પાવરદું કરવાની આપણ ઘણી મતલબ રાખતાં નથી પણ તેને એવી રીતે તૈયાર કરવું તથા તેના મનને એવી રીતની વળાણ આપવી કે જેથી હવે પછી જે તે કેળવણી લેવાનું છે તે કેળવણી જેમ બને તેમ થોડા વખતમાં તથા સઉથી વધારે લાભ કારક રીતે સંપાદન કરી શકે. એટલા વાસ્તે તેના હાથમાં કાંઈ ચીજ આપીને આગળની કાનો બીઆન કરી જયાના કરતાં, તેનો રંગ, કદ, આકાર, જાતી તથા એવાજ બીજા તેને જે ગુણ ખબર હોય તે વીશે તેનીજ પાસે બીઆન કરાવવું તથા તે વીશે આપણને સવાલ પુછવાને તેને ઉસકેરવું. એથી કરીને બાળકની કેળવણીની અંદર એક મોહોટા ગુણની જાળવણી કરવી પડે છે તે આપો આપ થાય છે. એ ગુણ તે જાતીઅવલોકન કરવાનો છે. જે બાળકોને નાંહાનપણથી અવલોકોન કરવાની ટેવ પડી હોય છે તેઓ પોતાની બરાબરીનાં બીજાં બાળકો કરતાં એટલાં તો ચંચળ તથા ચાલાક નીકળે છે કે તેઓને પાછલ મુકી વીદીયા સીખવામાં અથવા આએ દુનીઆનો કંઈપણ લાભ સંપાદન કરવામાં ઘણાં ઘણાં આગળ વધી પડે છે. જે પ્રમાણે અવલોકન કરવાને વાસ્તે બાળકની જોવાની ઇંદરીને સીખવવું પડે છે તેજ પ્રમાણે તેની બીજી સઘળી ઇંદરીઓને પણ સીખવી તેજી કરવી જોઇએ છે. તેના કાન ઊપર હંમેશ એવા ધીરા તથા મીઠા શબદો પડવા જોઇએ કે જેથી કરીને જુદા જુદા અવાજોની ધપછપ સમજી શકે, ખરાબ તથા ગંધીલા

શબ્દો સાંભળી નાસતુ રેહે, તેમ તેને એવું તો સી-
આરા કાંનનું બનાવવું કે ઝીણામાં ઝીણો અવાજ પણ
સમજી શકે. આપણાં ઘણાં ખરાં સઘળાં લોકોને કોઈ
મીટીંગ અથવા મંડલીમાં પણ ઝીણા સાધે વાત કરતાં
આવડતું નથી તેનો આવી તાલીમથી આગળ ચાળતાં
અટકાવ થશે. બાળકની સોહરમ લેવાની ઇંદરીને પણ
આગળથી તાલીમ આપી તેજી કરવી જોઇએ. દરેક
સુગંધ તથા દુરગંધ તરતજ પારખવાને તેનામાં શકતી
હોવી જોઇએ. સરવ જણ જાણે છે કે ખરાબ વાસથી
તંદરોસ્તી બીગડે છે, અને જો એક બાળકને ખરાબ
વાસનો સોહરમ નહી આવે તો તે અંજાણપણે દુરગંધમાં
લપતાઇ રહી પોતાની તંદરોસ્તીને બીગાડે છે, પણ જે
બાળકની સુંગવાની ઇંદરી ઘણી તેજી હોય છે તે વાસ
આવતાંજ એવા દુરગંધથી નાસે છે. એજ પ્રમાણે બાકી
રહએલી બીજી ચાખવાની તથા લાગવાની ઇંદરીઓને
પણ તેઓને લાયકની તાલીમ આપી તેજી કરી રાખવી
જોઇએ. નાહાંનપણમાં બાળકની ઇંદરીઓને ઘટતી તાલીમ
આપીયાથી તેઓ કોઇવાર એટલી તો તેજી થાય છે કે
આપણાંથી અજબ થયા વગર રેહેવાતું નથી. એક
ભરવાડ એક હજાર ગેટાંનાં ટોલામાંથી દરેક ગેટાંને ઓ-
ળખી શકે એ શું અજાએબ જેવું નથી? એક નામીચા
સરદાર વીશે એવું કેહે છે કે તે પોતાની મોટી પલતનનાં
દરેક માણસને નામ નીશાનસુધાં ઓલખી શકતો હતો!
તેમજ કેટલાંક આંધળા લોકોવીશે આપણ જે વાત સાંભલીએ
છે તે કાંઇ થોડી અચરતી ઉપજાવનારી નથી. એવાં

આંધલાં માણસો જુદી જુદી જાતના રંગનાં કપડાં હાથમાં લઇ વગર ચુક કરવે પારખી આપતાં, તેમજ ખરા તથા ખોટા સીક્કા કે જે કદાચ નજરે જોયાથી પણ પારખી નહી શકાય તે તેઓ હાથમાં લઇ પારખી શકતાં !

જે પ્રમાણે બાળકની વીદ્યાસંબંધી તથા તેની ઇંદરી- ઓની કેળવણી ઉપર દરેક માતાએ પ્રથમથી ધ્યાન આ- પવું જોઇએ છે તેજપ્રમાણે તેના બીજા સંસારી ગુણોની કેળવણી વીશે તેણીની સંભાળની પેહેલી જરૂર છે. જે પ્રમાણે દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકઉપર ખરો પીયાર કરવો જોઇએછે તેજપ્રમાણે તેણે પોતાનો કાબુ અથવા આંકસ પોતાનાં બાળક ઉપર ચલાવવો જોઇએ છે. બાળકની કેળવણીવીશે જે જે ગફલતી કરવામાં આવે છે તેમાં સઉથી મોટી તથા સાધારણ ગફલતી બે છે. એ બેમાંની એક તો એ કે બાળકની મરજીમાં આવે તેમ તેને ચાલવા દેવું. ગમે તેવું નુકશાન થતું હોય તોપણ બાળકની નાહાની મરજીને તાબે થઇ તેને પોતાઉપર ફાવવા દેવું એમાં ઘણાંક લોકો બાળક ઉપર પીયાર કીધો એમ સમજે છે. પણ એ તેઓની એક મોટી ભુલ છે. એ કાંઇ ખરો પીયાર નહી પણ અનઘટતો તથા નુકશાનકારક લાડ છે કે જેથી બા- ળક આગળ ચાલતાં બેખડ, બોસીલું તથા નાફરમાન થઇ જાય છે. બીજી અને ઉપર કહી તેથી તદન ઉલટી ભુલ તે બાળકોઉપર થતી અનઘટતી જાપતી છે. કેટલાંક લોકો એવોજ ધારો રાખે છે કે પોતાની મરજી તે બસ બાળકનીબી મરજી, પોતાને જે ગમીયું તે બાળકનેબી ગમવું જોઇએ. પણ એમાં તેઓની ભુલ છે. પોતાની

મરજીના તોલે બાળકની મરજી તોલવી નહી જોઇએ કેમકે બેઉના મનની પુખ્તાઇમાં જેટલો ફેર હોયછે તેટલો તેઓની મરજીમાં હોવો જોઇએ. નાંહાનાં બાળકો રમકડાંથી ઘણાં ખુશી થાય છે અને તેથી તેઓની કેળવણીને ઘણું ઉતેજન મળે છે, પણ મોટાં માણસને એથી કંઇપણ મજાહ મલતી નથી વાસ્તે બાળકને પણ એથી કંઇ ફાયદો થવાનો નહી એવું વીચારવું તદન બેવકુફી ભરેલું છે તથા એવું વીચારનારાઓને બાળકના મનના બાંધાનું કંઇ પણ જ્ઞાન નથી. જે માંબાપો પોતાનાં બાળકને હંમેશ પોતાની મરજી પ્રમાણે ચાલવાને સીખવે છે તેઓ તેઓના હકમાં ઘણી ખરાબી કરે છે, કેમકે જાંહાંસુધી એવાં બાળકો માબાપના આસરા હેઠળ રેહે છે તાંહાંસુધી વગર વીચારવાલા તથા ફરમાવેલા બંદાની માફક કામ કરીયાં જાય છે પણ જીયારે તેઓ એવા આસરાથી વેગલાં થઇ એખલાં પડે છે તીયારે તેઓ ઘબરાઇ જાય છે તથા કીયો રસ્તો પકડવો તે તેઓને સુજતું નહી. બાળકને પોતાનું કામ જેમ બને તેમ પોતાના હાથે તથા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા દેવું, પણ જાંહાં તે આરૂં ચાલતું હોય, જાંહાં તેની મરજીની સાંખે થવાનું તથા આપણી મરજી પ્રમાણે તેને ચલાવવાનું જરૂરનું હોય તાંહાં અલબતાં તેની મરજી તોડવી, અને તેની મરજીને પડતી મુકી આપણી મરજી પ્રમાણે ચાલવાને મકમ વીચારથી પણ પીયાર ભરેલી રીતે તેને ફરજ પાડવી. બાળક ઘણું અજ્ઞાનવાલું હોય છે વાસ્તે તેની ઉપર મકમ જાપતી રાખીયાને બદલે તેના ઘણાક વાકં ઉપર અખારા કરવા તથા તેની ઘણી

ગફલતી વીશે દરગુજર કરવી જોઇએ છે. જેમ બાળકને અનઘટતો લાડ લડાવીયાને બદલે તેનીઉપર ખરો પીયાર કરવો તેમજ તેનીઉપર મકમ જાપતી રાખીયાને બદલે ઘટતો આંકસ રાખવો જોઇએ. એ આંકસ રાખવાને વાસ્તે સાણી તથા સમજુ માતાને લાકડીના મારની અથવા સવાસેરના ધંબોલાની કાંઇ જરૂર પડશે નહી. એ આંકસ રાખવાને વાસ્તે એક કવરો ડોળો અથવા ગુસ્સાથી ચહરાવેલાં ભવાંની એક ઇસારત સાણી માએનાં સમજુ બચાંને બસ છે. પણ એનેથી ઉલતો તથા ઘણો કઢંગો દેખાવ આપણે કેટલી બધીવાર જોઇએ છે? એનીગમ એક માએ પોતાના છોકરાને ધંબોલા લેતી તથા તેની બેરડાઇ વીશે ફરીયાદ કરતી માલમ પડે છે, પેલીગમ બીજી પોતાનાં બાળકને નીશાળે મોકલવાને વાસ્તે ચીયરાં ફારતી તથા રીકઝીક કરતી દેખાય છે. એ દેખાવ કેવો કઢંગો તથા ખુદરતના કાયદાથી ઉલતો દેખાય છે! જે બાળકે પોતાની માએના મોહોમાંથી નીકળતા શબ્દુનને માન આપી તરત તાબે થવું જોઇએ, તે તેનાં ચહરાવેલાં ભવાંની, તેની ધમકીની તથા તેના મારની કાંઇપણ દરકાર કરીયા વગર તેની સાથે રીકઝીક કરે છે, તેની સાંખુ પણ બોલે છે અને કોઇવાર—હમો ભુલતા નહી હોઇએ તો ઘણીવાર તેને ગાળ પણ દેછે! અફસોસ! બલીસું એવી માયનું આવું જીવતર કે તે બાળકને પેહેલેથી આવી કેળવણી આપે, બળજો એવાં છોકરાં કે જે પોતાની માતાને સાંખે બોલે, જેની નાથલી જીભને મીઠા બોલ બોલવાને જેણે સીખવીયું તેનીજ તરફ જે ખરાબ બોલોનો

વરસાદ વરસાવે! પણ એમાં વાંક કોનનો? માતાઓનો અજ્ઞાન માતાઓનો કે જેઓ પેહેલવેહેલે એકદમ હરખ-મંદ થઈ પોતાનાં લાડકવાયાને છેક છકી જવા દે છે. જેને એક કવરો શખુન અથવા એક રૂડી શીખામણ દેતી નહી, ના, જો કોઈ એક બે બોલ તેનાં બાળકને કેહે છે તો, "તે દાહાડે આવું ડાહાયું થશે, તમુને કેહેવાનુ શું કામ" એમ કહી તેને ગાળ દેવા તથા તેની સાથ વહરવા બાહાર નીકલી આવે છે. એવું જે લાડમાં ઉછરેલું બાલક, જેણે પેહેલાં એક કવરો સખુન પણ નહી સાંભ-લેલો, તે હવે કવરી સીખામણ શું કરવા સાંભળે? અને તેણે પોતાની માને તથા બીજાંઓને છરેચોક ગાળ દેતાં સાંભરેલાં તે એવે પ્રસંગે પોતે શુ કરવા નહી દે? માતાઓ, પીયારી માતાઓ તમારા અનઘટતા લાડનું આએ એવું નઠારૂં પરીણામ છે, તમારી આગલી વગર વીચારની ચાલનો તમોને આવો ગમ તથા દંડ સોસવો પડે છે. વાસ્તે હમો ફરીથી સઘલી માતાઓને વીનંતી કરીને કહીએ છે કે તેઓએ પોતાનાં બાળક ઉપર જેમ હેત તેમજ ઘટતો આંકસ પણ પેહેલાંથીજ રાખવો, તેઓને પોતાની મરજી ઉપરાંત કદી ચાલવા દેવાં નહી તથા સ-ઉથી હલકાંમાં હલકો હુકમ પણ તોડવા દેવો નહી. અ-લબતાં નાજુક તથા અનસમજુ બચાં ઉપર એટલી જાસ્તી રાખતાં તમારાં દીલ કદાચ અંદરથી જરા કચવાશે પણ એ કોઈ વધારે દાહાડા ચાલવાનુ નથી, થોડા દાહાડાની અંદર બચાંઓ સમજી જશે અને પછી એટલાં તો તમારી મરજી પ્રમાણે ચાલનારાં થશે કે જાને તમારી પાસે નાચલા

ફરેસતાઓનું એક નીરદોષ ટોળું રમતું હોય એમ તમુને લાગશે. પણ ઉપલાં લેખાણ ઉપરથી કોઈએ એમ નહી વીચારવું કે હમો બાળકને જરાજરામાં તથા શેજસાજ વાંકને વાસ્તે મારવાને ફરમાવીએ છે. ના એમ કેહેવાની હમારી મતલબજ નથી. વારે ઘડીએ બચાંને મારવાની તથા ધમકાવવાની રીતને હમે જેટલી ધીકારીએછ તેટલી કોઈ ધીકારતું નહી હશે. બાળકે જો કંઈ વાંક કીધો હોય તો તેને મારીયા અથવા ધમકાવીયાના કરતાં તે વાંકનું ખુદરતી પરીણામ તેને સોસવા દીધાથી તેનીઉપર વધારે સારી અસર થશે જેમકે-જો તેણે એક રમકડું ભાંજી નાખીયું હોય તો તે વાસ્તે તેને ધમકાવી અથવા મારી બીજું રમકડું અપાવીયાનાં કરતાં તે વગરજ તેને રેહેવા દીધાથી બીજાં બાળકોને રમકડાંસાથ રમતાં જોઈ તે એટલું તો દુખી થશે કે તમારા સઘળા માર કરતાં તેનાઉપર ઘણી સારી અસર થવાની અને પછી ફરીથી બીજો કંઈબી વાંક કરવાને તે ઘણું ડરશે. એજપ્રમાણે એક બાળકને તેના વાંકને વાસ્તે મારી સુધારીયાના કરતાં બીજું બાળક કે જેણે સારી ચાલ ચલાવી હોય તેને તેના લાયકનું કંઈ ઈનામ આપી તેનો સારો દાખલો પેહેલાંની આગળ મુકી તેને સુધારવાની વેતરન કરવી વધારે ફાયદા ભરેલીછે. એ રીતે કેળવાએલાં બચાંને આંકસમાં રાખવાને એક શાણી માતાને મારની તો શું પણ ધમકીનીબી વારે ઘડીએ જરૂર પડશે નહી. બાળકનાં સારાં કામને વાસ્તે જેમ "ખાઉ" નહી પણ એક પીયારની ચુમી એક મોહોટું ઈનામ છે તેમજ તેના વાકને વાસ્તે ધંબોલા નહી પણ ફકત

કવલો ડોલો અથવા ગોસાથી ચહરાવેલાં નેન બસ છે.

અંગ સાફ રાખવું તથા કપડાં ઢંગથી પેહેરવા વીષે પણ બાળકને સમજાવવું જોઈએ છે કેમકે એપણ સારી કેળવણીનો એક ભાગ ગણાય છે. એવીશે દેશીઓમાં તેમાં ઘણું કરીને હલકે વાંગેના હીંદુઓમાં ઘણીજ બેપરવાઈ જોવામાં આવે છે. તેઓનાં બાળકનું દીલ એવું તો સોજુ઼ં કે તેની ઉપર મેલનો તો કંઈ સુમારજ નહી! જાને તેના જનમથીજ તેને નવાડવાની બાધા લીધી હોય! તેના કપડાં તો એવાં સોજાં કે જાને ચુલા આંગનેનાં પોતાં અને તે વળી એવા ઢંગથી પેહેરાવેળાં કે તેની તોપીનું સુકાન ફરી ગયલું તથા તેની અંદરનું ફાટેલું અસતર બાહાર આવી તેની આંખ કાન આગલ લટકતું! જો તેને ઇજાર પેહેરેલી હોય (૪–૫ વરસનું બાવાજીનું ખુચું ઇજાર વગર ફરે તો તેથી દેશીઓને કાંઈ માઠું લાગતું હોય એમ દીસતું નથી) તો તેમાંબી કાંઈ સફાર નહી. એવા બેદરકાર તથા મેલાગેલા એક બાળકના દેખાવ ઉપરથી તેની કેળવણી વીશે તથા તેના માંબાપની હાલત વીશે તરત અનુમાન થઈ શકે છે. જે બાળકો એવાં ચીથરબોરાં ફરે છે તેઓનાં માં બાપો ઘણાં પ્રમાદ તથા આલસુ હોય છે એમાં તો કાંઈ શક નથી. પોતાનાં બાળકને સાફસુફ રાખી તથા પોતાની હાલત પ્રમાણેનાં પણ સોજાં કપરાં પેહેરાવી ધોતુંધાતું ફેરવવાને દરેક ગરીબમાં ગરીબ માતાથી પણ બની શકે છે વાસ્તે ગરીબાઇનો તથા વખતનો વાંધો વચમાં લાવીવાને બદલે દરેક માતાએ પોતાનાં બચ્ચાંને સોબઇતું ફેરવવાને કોશેસ કરવી. બાહારના સફાઈદાર તથા સોજા દેખાવ

ઉપરથી કોઈપણ માણસના મનની હાલત વીશે આપણ વીચાર બાંધી શકશું. બાળકને સાફ રાખવાને માતાએ હંમેશ કોશેશ કરવી એટલુંજ નહી પણ સફાઈ તથા સુધરાઈ રાખવાને તેને સીખવવું જોઈએ. સફાઈથી તંદરોસતી કેવી જલવાઈ શકાય છે, દેખાવ કેવો સોભામનો લાગે છે ઈત્યાદી વીશે તેને ગ્નાન આપવું. પણ આએ ઠેકાણે કેટલાંક માંબાપોને ચેતવની આપવી જરૂર દીસે છે અને તેએકે—તેઓ કોઈવાર સફાઈ ઉપર એટલાં તો મોહીત પડે છે કે જો બાળકના રમવાથી તેનું એકાદ કપડું ખરાબ થઈ જાય છે તો તેઓનો મીજાજ જતો રેહે છે અને પછી બાપડાં બાળકનું બધું લોહી પાણી સોસી લેછે. એવાં માંબાપોને જાણવું જોઈએ છે કે બાળકનો પોશાક નજીવી એવી રીતે ખરાબ થાય તેને વાસ્તે તેઓની ખુદરતી રમતી ચાલ તથા ઉછાછલી ચાલનો અટકાવ કરવો એ જેવું બેવકુફીનું કાંમ બીજું કંઈ નથી. એવીશે એક કાબેલ લખનાર સુ કેહે છે તે સાંભલો—"મારૂં છોકરૂં અમસ્તું ખુનાંમાં ધુઅડની કાની ભરાઈ બેસે તેનાં કરતાં ખુદરતી તથા તંદરોસ્તીને વધારે એવી હીલચાલ કરે અને તેની અંદર તે પોતાનું આંગ અથવા કપડાં જરા ખરાબ કરે અથવા કંઈ ભાંજી નાખે તે હું વધારે પસંદ કરશ." વળી આએ એક બીજી વાત દરેક માતપીતાએ ધીઆનમાં રાખવી કે બાળકના મનમાં સફાઈ તથા સાફ કપડાં વીશે શોખ ઉતપન કરતાં એવી સંભાળ હેમેશ લેવી જોઇએ છે કે તેઓ મોટાં થઈ સારાં સોભીતાં કપડાં પેહેરી એસકી ફરવામાંજ પોતાની જીંદગીનું એક અગતનું તથા મુખીય

કામ સમજે નહી તથા તેટલા વાસ્તેજ પોતાનો ઘણો ખરો બચો વખત તથા દોલત ખરાબ કરે નહી.

બાળકને નકળ કરવાની ઘણી ટેવ હોય છે વાસ્તે તેની આગળ હંમેશ એવા દાખલા તથા નમુના ધરવા કેજેથી તેની ઉઘરતી મનશકતીને સારી વળાણ મલે. કેઈ માતાએ નથી જોયું કે એક નાહાનું બાળક પોતાના મોહોટા બાઇને ચોપડી વાંચતાં જોઈ પોતાની આગળ જે ફાતેલો કાગળનો કટકો પડેલો હોય તે લઈ નીચી મુડીએ જાને વાચતું હોય એમ બબરવામંડી જાય છે? અથવા તેને લખતાં જોઇ પોતે ચાક અથવા પેનસીલ લઈ કેવો અગરડો બગરડો કાહાડવા મંડી જાય છે? એજ પ્રમાણે આએ વાત કોણ નથી જાણતું કે એક નાધનો છોકરો પોતાના બાપને અ-થવા કોઈ બીજાને ઘોડો હાકતાં જોઈ પાંતીઆંનાં કટકાને અથવા ફરેશને ઘોડો બનાવી હાથમાં એક નાહાની સોટી લઇ તેની ઉપર પોતાનો નાહાનો કાબુ ચલાવવાને કેવો હોશમંદ દેખાય છે? એ નકળ કરવાની ખાશીઅત કંઈ પણ રીતે ખરાબ નથી કારણ કે તે ખુદરતી છે. પણ જે પ્રમાણે દરેક ખુદરતી બખશેશનો સારો તથા માઠો ઉપયોગ થઈ શકે છે તેજ પ્રમાણે એ ખાશીઅતનો પણ થઇ શકે છે. એક બાળક જેટલી સેહેલાઇથી સારી ચાલની તેટલીજ બળકે તેથી વધારે સેહેલાઈથી નઠારી ચાલની નકલ કરી શકેછે. બાળકનો જાતી ખવાસ હંમેશ ફરેસ્તા ખસલતનો હોય છે ઇયાને તેનું દીલ હંમેશ સારાં તરફ ખેંચાય છે પણ તેની બુધી ઘણીજ કુમળી હોય છે તેથી જ્યારે તેની નજર આગળ સારાને બદલે હંમેશ નઠારા દાખલા પડતા રેહેછે

ત્યારે તેઓની નકળ કરવાને કંઈપણ આંચકો ખાતું નથી. જો ઊપર કહ્યું તેમ એક નાહાનું બાળક પોતાના ભાઈને ચોપડી વાંચતાં નહી પણ ચાકરને અથવા કોઈ બીજા માણસને ગાળ દેતાં અથવા મારતાં હંમેશ જોયતો પછી તે પણ એજ પ્રમાણે કરવા શીખેતો તેમાં નવાઈ શાંની? એજ માફક કેટલાં એક નાહાનાં બાળકો આયા અથવા એવાંજ બીજા હલકી કેળવણી તથા હલકી નીતીનાં માણસો સાથે હંમેશ રહ્યાથી તથા તેઓના કઠોર અને અનીતીભરેલા શબ્દો હર-રોજ સાંભલીયાંથી ઘણા અનીતીના શબ્દો બોલવા સીખે છે. વાસ્તે દરેક માતાને લાજમ છે કે જેમ એક હાથઉપર તેનાં બાળકની નજર આગળ સારા દાખલા મુંકી તેની નકલ કરવાને તેને ઉતેજન આપવું તેમજ બીજા હાથ ઉપર સઘળી ખરાબ ચીજો દુર કરી, તથા નીતીનો ખીગાર કરે એવી પોતાની અથવા બીજાઓની ચાલનો તેની હજુરમાં અટકાવ કરી એવી માઠી ચાલનો ઓળો પણ તેનાં કુમલાં મગજ ઉપર પડે નહી તેવી સંભાળ જેમ બને તેમ પેહલી જોગવાઈએ લેવી કેમકે—

સંગ નઠારો જાણવો,
ઉડતો ચેપી રોગ,
સેજ વધીને ખઈ કરે
હડહડ થાય ભોગ.
બાળપણે જે ચોંટતી
સારી નરસી ટેવ,
મરણાં તે તે છુટતી
માટે સદગુણ સેવ.

કુમળું ઝાડ નમાવતાં
તરત નમેછે જેમ
કઠણ થયે નમતું નથી
મનુ બુધીછે તેમ.*

બાળકને સીખવતાં, રમતમાં અથવા અમરતી વાત ચીતમાં એવી એકુ વાત નહી કેહેવી અથવા એવું ડરામણું એકુ ચીત્ર નહી દેખાડવું કે જેથી તેના દીલમાં ધાસ્તી ઉતપન થાય કેમ કે એથી તે આગળ ચાલતાં બીકણ તથા હીચકાંરૂં થાય છે. પણ એથી ઉલટું ઘણી એક માતા પોતાનાં બાળકને બીહીવરાવામાં મોજમારે છે તે રીત ઘણી ઠપકા લાયક છે. ચાલ આએ કામ કર અથવા આએ દવા પીજા નહી તો "બાઉ" ને બોલાઉચ એમ કહી સાડી અથવા પીછોડી ઓઢી તેને બીવડાવવાને વાસ્તે તહરેવાર આકારલીએ છે કે જેથા બીહીને બાપડું બાળક તે કામ કરે છે અથવા દવા પીઇ જાય છે. પણ જીયારે તેની માય પોતા ઉપરની પીછોડી કાહાડી નાખી પોતાના ખરા આકારમાં તેની આગળ ઉભીરેહે છે તીયારે તેની ખાતરી થાય છે કે તેને ધમકી આપવાને વાસ્તે તેની માતા જુઠું બોલી હતી અને પીછોડી ઓઢેલો બાઉ નહી પણ તેની માતાજ હતી. એવું એક વખત ઠગાયલું બાળક પછી કદી પણ એકાએક પોતાની માએ ઉપર વીસવાસ લાવતું નથી, અને પછી બેકરમાન તથા બોસીલું થાય છે. જે માતાએ એ રીતે પોતા ઉપરથી વીસવાસ

---

* નર્મ કવીતા—છોકરાંની વર્તણુક.

ઉતારી નાખવાને પોતાનાં બાળકને સીખવીયું તેણે તેના હકમાં ઘણી ખરાબી કીધેલીસમજવી. વાસ્તે દરેક બાળકને સારી સીખામણ દેતાં, દવા પાતાં અથવા કંઈ પણ કાંમ સોપતાં ઉપર કહી તેવી બારે નુકસાન કારક રીતે ધમકી આપીવાને બદલે સીખામણ દેવાના કારણ અથવા દવા પીવાના ફાએદા વીશે સમજાવવું અને માતાએ ખુબ ખાતરી રાખવી કે એવી મનપતીજ વાત (ખાલી "બાઉ"ની ધમકીને બદલે) બાળકની નાદાન પણ ચંચલ બુધી ઘણી જલદીથી સમજી તથા કબુલ કરી શકશે. વળી કેટલીએક માતાઆ બાળકને કાંમ સોપતાં ઘણીક અનઘટતી તથા પોતાથી નહી બની શકે એવી કબુલાત આપેછે તે રીત ઘણી નુકશાન ભરેલી છે. આએ વાત ખુબ ઈયાદ રાખવી કે જે એક વખત કબુલાત આપી તો તે બજાવવાને માતાએ કદી પણ ચુકવું નહીં.

કેટળાંક માંબાપો બાળકના એક વાંકની સાથે બીજા વાંકને ભેળી નાખી તેના બીનતકસીરથી થએલા વાંકને વાસ્તે ધમકાવેછે તેમ કરવું નહીં. જેમ કે એક દાખલો—જો આપણે બાળકને તેબલ ઉપર ચઢવા ના કહ્યું હોય અને તે છતાંબી જો તે ઉપર ચઢે અને તેથી તેની ઉપર મુકેલી એકાદ કાચની વસ્તુ ભાગી જાયતો એ વસ્તુ ભાગી ગેઈ તેને વાસ્તે તેને ધમકાવવું નહીં પણ તેણે આપણો હુકમ તોડીયો તેને વાસ્તે ધમકાવવું. પણ જો એને બદલે તેનો પેહેલો તથા મુખ્ય વાંક આપણ ભુલી જઈ તેના બીજાં વાંકને વાસ્તે (ખરૂં બોલીએ તો જે તેનો વાંકજ નહીં તેને વાસ્તે) તેને ધમકાવીએ તો તેથી આપણે એક ગેરવાજબીપણું

શીખેલું કેહેવાય કેમકે બાળકનું કુમલું પણ ચંચલ મન અંદરથી સારી કાની સમજેછે કે તેને તેની ખીનતકસીરથી તથા અનજાનપણે બનેલા બનાવને વાસ્તે ફોકટ માર ખાવો પડ્યો હતો.

દરેક માંબાપે પોતાની શકતી મુજબ પોતાનાં બાળકને રમવાને વાસ્તે રમકડાં અપાવવાં કેમકે એથી રમત સાથ તેને ઘણું ગ્નાન પણ મલેછે.—એક વખત રમવા આપેલાં રમકડાં તેની રમત પુરી થયા પછી પાછાં ભરીને તથા ગોઠવીને તેની જગાએ ઉંચાં મુકવાની તેને ટેવ પાડવી જોઇએ. અગરજો રમત પુરી થયા પછી વીસરફામથી અથવા જાણી જોઇને તે ઉંચાં નહીં મુકે તો ફરીથી જીઆરે તે માગે તીઆરે તેને કેહેવું કે તેણે એક વખત એ રમકડાંને તેની રમત પુરી થયા પછી રખડતાં રજડતાં મુકી રાખીયાં તેથી તે તેને ફરીથી આપવાને તમો ખુશી નથી, પણ જો તે પોતાની ગફલતીને વાસ્તે પસતાઈ ફરીથી ઉંચાં મુક્વાની કબુલાત આપેતો તેને તે આપવાં અને રમત પુરી થયા પછી તે પોતાની કબુલાત પુરી પાડેછે કે નહીં તે વીશે ચોકાસી રાખવી. એથી કરીને બાળકમાં એક અચ્છો ગુણ ઉગી નીકલે છે કે જેથી કરીને તે હવે પછીનાં પોતાનાં બધાં કામ એક ચોકસ રીત પ્રમાણે કાંઇપણ ગુંચવારા વગર ઘણી સારી રીતે બજાવી શકશે.

દરેક બાળકને પોતાનું જોઇતું કાંમ ચાકર નફરો હોય તોપણ બને તાંહાં સુધી પોતાના હાથે કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. એ સીખામણની ખુબીથી દરેક શીઆણી માતા વાકેફ હશે. એથી બાળક આગળ ચાલતાં મોહોટું થઇને

જ્યારે દુનીઆના ખટલામાં પડેછે ત્યારે તેને પોતાનાં કાંમ ઉપર સાવધ રેહેવાને ખાએશ થાએછે કે જેથી તેને ઘણો લાભ થાય છે. આપણાંમાં એક કેહેવત છે કે ધણી વગરનાં ઢોર સુનાં કે જેની મતલબ એછે કે એક શેઠ જેવું પોતાની હાજરીથી પોતાનાં માણસ પાસે સારી રીતે કાંમ કરાવે છે અથવા પોતાના હાથે પોતે કરેછે તેવું તે પોતાના માણસ પાસે બીજી રીતે કરાવી શકતો નથી. જે શેઠો પોતાના ધનધામાં જાતે મેહેનત કરેછે તેઓ બીજા કે જે પારકે હાથે કાંમ કરાવે છે તેઓના કરતાં વધારે ફાવેછે. હાલ ઘણી તરફથી ફરીઆદ ઉઠીછે કે પારસીઓ મોજ મહજામાં વધારે પડી આલસુ થઇ પોતાના ધંધા ઉપર પુરતું ધીઆન આપતા નથી તથા તેની અંદર આગળના જેટળી જાતી મેહનત કરતા નથી અને તેથી તેઓને વેપાર ધંધામાં આગળ ચાળતાં ઘણી હાની પુગશે. એ ધાસ્તી ભરેલી બાબદ ઉપરથી ચેતવણી લઇ દરેક માતા જે પોતાના કુટુંબની આબરૂ જાળવવા ઇચ્છતી હોય તેણે પોતાનાં બાળકને નાંહાનપણથી એવી વલાણ આપવી કે મોહોટપણમાં સઉથી હલકાંમાં હલકાં કાંમને વાસ્તે પણ બીજાં ઉપર આધાર ન રાખતાં ધંધા રોજગારમાં જાતી અજમાએસ તથા મેહેનતથી પોતાના વદીલોનો ટેક જાળવી રાખે.

બાળકના મોહાટા થયા તથા નીશાળે ગયા પછી માતાની ઘરમાની કેળવણીનો અંત આયો એમ સમજવું નહીં પણ ઉલટું હમનાં આગળના કરતા જરા વધારે ચોકાસી રાખવી ઘટેછે. તે નીશાળે જઇને સું સીખામણ લઇ આવ્યું, શીક્ષકે તેને સું સીખવ્યું છે, બીજાં બાળકના

સંગમાં રહ્યાથી તેની ચાલ ઉપર કેવી અસર થઈ છે તે સઘળું માતાએ ઘણી ચોકસીથી તપાસવું જોઇએછે. જો બીજાં છોકરાંના સંગથી તેની ઉપર માઠી અસર થાયછે એવું માળમ પડતો જેમ બને તેમ જલદીથી અટકાવ કરવો કેમકે એક વખત માઠી ચાળ લાગુ પડી ચુકી કે પછી તે બાળકને મુકાવતાં ભારી મેહનત પડેછે. જો તેને સારી સીખામણ મલી હોય તો તેની ખેડણી કરવાને તેને જેમ બને તેમ ઘટતું ઉતેજન આપી ઉસકેરવું. ઘણી વખતે એવું બનેછે કે બાળક ઇસકોલમાં જે સારી રીતી અથવા સીખામણ સીખેછે તેની અસર ઇસકોલનાં દરવાજાની બાહારસુધી પણ પુગતી નથી, કેમકે એ સારી રીતીઓ જે ઇસકોલમાં મલેછે તેની ખેડણી કરવાને નીશાળ બાહાર ગયા પછી બાળકને સારી સોબત તથા સારો અવકાસ મલતો નથી. બાહાર રમવા જાયછે તો તેને મોહોલાના બીગડેલા તથા લુચ્ચા છોકરા અથવા હલકી નીતીની આયા અથવા ચાકરનો સંગ મલેછે કે જેની સોબતમાં સારી ચાલની કદી પણ ખેડણી થઈ શકે નહીં. નીશાલ છોડીને ઘર આવેછે તો તાંહાં પણ તેને ઘણું ઉતેજન મલતું નથી અથવા સારી ચાલનું ઉતેજન તો રહ્યું પણ ઉલટી નઠારી રીતો સીખવાને તેને ઘણીવાર અવકાસ તથા ઉતેજન મલેછે—તેનાં માબાપ પોતામાં એક એકસાથે વઢીને સંપ જેવી મીઠી તથા અમુલીય ચીજ સાંતી ને કંકાસ જેવા બુરા રોપાનાં કવરાં બીજ તેનાં કુમલાં મગજમાં વાવેછે, મોહોમાંથી અનીતીનો શબદો બોલીને તેની નાજુક પણ ચંચલ જબાનને જેહેરનું તેજ પાયછે, સાફને બદલે

ફુઆડ તથા આળસુ રહીને તેને મેલું ગેલું તથા ફુઆડ રે-
હેવાને જે કે કહીને નહીં પણ પોતાનો દાખલો બતાવીને
ઉતેજન આપેછે; પોતે એવાં તો અજ્ઞાન તથા વેહેમી કે
આસપાસના સઊથી હલકા બનાવનું પણ કારણ સમજી
શકે નહીં અને તેથી પોતાના અજ્ઞાનપણાનો તથા વેહેમનો
પડછાંયો તેની ઉપર નાખી તેને પણ વેહેમના સમુદરમાં
ડુબાડી રાખેછે. હવે એવાં બાળકો સારી રીતી તે કાંહાંથી
સીખે? નીશાળની સારી સીખામણની સારી અસર તે
તેઓને કેમ લાગુ પડે? ચાર પાંચ કલાકની સારી સીખા-
મણ તે ચોવીસ કલાકના બાકીના બીજા વખતની બધી
ખરાબ અસરની સાંમે કેમ ટકી રેહે? આટલી બધી
ખરાબ અસર—આટલી બધી ખરાબ લાલચમાંથી પાર
પડી જે બાળક ખરેખર ભલું તથા નીતીવાન થાય તેની
ઉપર ઇશ્વરની ઘણી મેહેરબાની છે—તે ખરેખરૂં ભાગ્ય-
સાલી છે એમ વીચારવું કંઇબી રીતે નામુનાસેબ નથી.
ઉપર જે લખ્યું છે તેની મતલબ એટલીજ કે બાળક ની-
શાળે જઇ જે સારી રીતીઓ સીખી આવ્યું હોય તેનો
કેટલીએક અણઘડ માતાઓ નાશ કરેછે તેમ કરીયાને
બદલે દરેક માતાએ બાળકને ઘટતું ઊતેજન આપી એવી
સારી રીતીઓ વધારે એખતીયાર કરવાને વાસ્તે તને ઉ-
સકેરવું તથા તેનામાં એવીશે શોખ ઉતપન કરવો. દરેક
શીહાણી માતાને લાયક છેકે પોતાનાં બાળકને નીશાળે
મુકી પછી તેની કેળવણીવીશે નભરવસ નહીં રેહેવું પણ
આગળની માફક તેની ઉપર પોતાની નજર રાખવી, તે
એવી રીતે કે બાળકને જમાડીને જરા રમવાનો અવકાસ

આપવો અને પછી રમતાં રમતાં તેને તે દીવસના પાઠ-વીશે પુછવું, પાઠની મુખ્ય બીના શું છે તે બોલી જવાની કોશેશ કરવાને તેને ઉસકેરવું, તેવીશે તેના નાહાલા વીચાર શું છે, તેના મેહેતાજીએ શું સીખામણ આપીછે તે તેની પાસે બોલાવવું અથવા જો પોતાને આવડતું હોય તો તેને લગતી બાબદોવીશે તેને કાંઈ થોડું જ્ઞાન આપવું, તેને (ઈ-યાદ રાખવું કે રમતાં રમતાં તથા સીખવવાનું કાંઈ પણ અનધટતું ડોળ ગાલીયા વગર) પુછવું કે તેના માસતરે આજ કાંઈ ધમકાવીયું અથવા મારીયું હતું કે નહીં. અગર જો હા કેહેતો તેને સમજાવવું કે તેનો કાંઈ વાંક પડયો હશે તેથી તેને મારીયું હશે, સીખામણથી આપણો વાંક સુધરેછે વાસ્તે એથી ચાનક લઈ ફરીથી વાંક નહીં કરવો કે જેથી ફરીથી માર નહીં ખાવો પડે. જો તેણે માર નહીં ખાધો હોય તો તેને સાબાસી આપીને કેહેવું કે સારાં છોકરાંઓ કદી માર ખાતાં નથી, તેણે માર ખાધો નથી તેથી તે પણ સારૂં છોકરૂંછે અને તેથી તેને તમો ચાહાવોછો. દ-રેક બાળકને પોતાના વરગની અંદર સઉથી ચહડતું નંબર રાખવાને ઈચ્છાને બીજાં સઘળાં છોકરાં કરતાં વધારે હુ-શીયાર રેહેવાને હંમેશ સારી રીતે ઉસકેરણી કરતાં રેહેવું. બાળક જીઆરે પેહેલવેહલે કંઈબી નવી ચીજ અથવા રીતી સીખી રેહે ત્યારે તેને તેટલાવાસ્તે સાબાસી આપવી, તેને પીયારથી ચુંમી લેવી, તથા તેણે પોતાના જ્ઞાનમાં એટલો વધારો કીધા તેથી તમારી ખુશી બતલાવવી. એવી રીતે ઉસકેરાએલાં બાળકો નવી નવી ચીજો સીખવાને ઘણી ઊ-લટ તથા હોશ રાખેછે કે જેથી આયંદે ઘણો ફાયદો થાયછે.

એ રીતથી બચ્ચાંને કેટલો ફાયદો થાયછે તેનો પોતા ઉપરજ બનેલો દાખલો વખનાયલો ચીતારો બેનજામીન વેસ્ટ પોતે આપેછે તે જુઓ. તેણે એક દાહાડે પોતાની નાહાની બેહનનું પોતાના હાથે ચીત્ર ચીતરીને પોતાની માયને દેખાડ્યું. એ ચીત્ર જોઇને તેણીએ ઘણી ખુશી બતલાવી તથા તેની ચાલાકીને વાસ્તે તેને એક ચુંમી લીધી. એવી પોતાની માએની ખુશી જોઇને તે એટલો તો ઉસકેરાયો કે પછી તેણે ચીત્ર પાડવામાં ઘણુજ ધીયાન રાખીયું કે જેથી તે આગળ ચાલતાં એક મોહોટો ચીતારો થઈ ગયો. એ ઉપરથી તે વારે ઘડીએ કેહેતો હતો કે "*That kiss made me a painter*" ઈયાને "તે પીયારની ચુંમીએ મહને ચીતારો કીધો."

બાળકની ઈસકોલને લગતીજ બાબદવીશે ઉપર કહ્યું તેમ માતાએ કેળવણી આપવી એટલુંજ નહી પણ કોઈ કોઈ વખતે પોતાની આસપાસની હજારો ચીજો તથા બનાવોનું પણ થોડું સાધારણ ગ્નાન તેને આપતાં જવું. એથી બાળકના મનની અંદર કેળવણીનો રોપો વધારે મજબુતાઈ પકડે છે અને તેનાં મુલ ઘણી ઊંડાઈએ જાઇ વલે છે કે જેથી તે એટલો તો પુખત તથા પોશાઈ જાય છે કે તે ઘણાં સારાં તથા મધુર ફલ તથા રંગ બેરંગી ફુલોનો જલદી પાક આપે છે.

આગળ જે લખીયું છે તે ઉપરથી કોઈએ એમ નહી સમજવું કે જે માંબાપો પોતાનાં બાળકને સીખવવાને વાસ્તે આખો દાહાડો હારમાર કરે છે તેઓની હમો તરફેણ કરીએ છે અથવા ઉપલું લખ્યાથી તેઓનો બંચાવ કરવા માંગીએ છે. હાલ ઘણાંક માંબાપો મળી આવશે કે જેઓ

પોતાનાં બાળકને સકારે ઉઠાડી ખાંનગી ઇસકોલોમાં અથવા ખાનગી ઉસ્તાદપાસે સીખવવા મોકલે છે, તાંહાંથી તેઓનો નવ અથવા સાડાનવ વાગતે છુટકો થાય છે. એટલામાં જમાડીને સરકારી ઇસકોલમાં મોકલે છે, તાંહાંથી થાકી ઘર આવ્યાં કે ચાએ પાઈ પાછાં વળી ખાનગી ઇસકોલમાં સવારની કાની મોકલે છે કે જાંહાંથી તે બીચારાંઓનો આઠ નવ વાગતે છુટકો થાય છે. ઘર આવીયા પછી જમીને પાછું પોતાનાં ઘરમનું સીખવું અથવા બનવું પડે છે કે જેની અંદરથી કદાચ દસ વાગે ફારેગ થઈ થાકી-લુસ થઈ તેઓ બીછાને જાય છે. એપ્રમાણે બામદાદથી છેક મોડી રાતસુધી તે બીચારાંઓને દરરોજ જુસરીમાં જોરાવું પડે છે. એ રીત બાળકના હકમાં અતીશય નુ-કશાનકારક છે તથા એથી જે ફાએદા મેલવવાની આશા રાખવામાં આવે છે તેને બદલે બેહદ ગેરફાએદા મળે છે. એથી બાળકની તંદરોસ્તીમાં બીગાડો થાય છે, તેની ત-નની તથા મનની સકતી ટુટી જાય છે, તથા તેની ઇયાદ દાસ્ત શકતી એટલી તો નબળી થઇ જાય છે કે હમનાનું વાંચેલું એક કલાક પછી પણ ઇયાદ રહી શકતું નથી કે જેથી તે થોડા મહીનામાં અથવા વરસ બે વરસમાં ચંચ-લને બદલે બોથર તથા ગનગુઆર થઇ જાય છે. દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને કેળવણી આપતી વખતે ખુદ-રતના ધારાની સાથ હાથોહાથ જવું ઇઆને બાળકના શરી-રના બધા ભગો પોતપોતાનું કામ કેમ કરે છે તથા તેઓ કીયા કાએદા માફક કરે છે તે જાણવું જોઇએ. તેણે ખુબ ઇઆદ રાખવું કે જેમ એક બાળકને ઘણું રમીયાથી

અથવા દોડીયાથી થાક લાગે છે, જેમ તેનો માદો ખોરાક પચાવ્યા પછી નબળો થઈ જાય છે તેમ બાળકનાં કુમલાં મગજને ઘણું રગડીયાથી થાક ચહડે છે, અને જેમ બાળકને તેના ગજા ઉપરાંત શરીરની મેહેનત આપીયાથી તે લેવાઇને દુબલું થતું જાય છે, જેમ તેના માદામા થોડે થોડેવારે ખોરાક હોમીયા કીધાથી તેની પાચન શકતી તુટી જાય છે તેમ જો બાળકના કુમલાં મનને આખો દાહાડો કંઈ પણ આસાએસ વગર ઘણી મેહનત આપી તો તેનામાં શકતી આવીયાને બદલે જે હોય છે તેબી તુટી જાય છે અને તે બાળક એટલું તો નબળું થઈ જાય છે કે કોઇવાર ઘણાં ખરાબ દરદો ઘણી સેહેલાઈથી તેની ઉપર ફાવી જાય છે. જેમ સાધારણ ઝાડના રોપાને થોડું પાણી આસ્તે આસ્તે સીપીયાથી તે સારી રીતે ઉછરી મોટો થાય છે પણ ઘણું પાણી નામીયાથી તેના મુલીયાં કોહી જાય છે અને પછી તે મરણ પાંમે છે તેમ બાળકની કેળવણીના રોપાને માફક સર પાણી તથા ખાતરથી સારો ઉઘરબાવ મળે છે પણ જો એ હદથી જીયાદે થયાં તો તે ઘણો નબળો થઈ જાય છે અને તેની ઉપર જે ફલ આવે છે તે હંમેશ સવાદ વગરનાં અને કોઇવાર કવરાં હોય છે. વાસ્તે હમો દરેક શીહાણી માતાને અરજ કરીએ છે કે પોતાનાં બાળકને એકદમ પાવરડું કરી નાખવાની બેણધી ઇંતેજારીમાં છેક હદથી બાહાર જઈ તેને એટલી મેહેનત નહી આપવી તથા તેના કુમલા મનથી પચી નહી શકે એવો ભારી તથા ઘણો ખોરાક નહી આપવો કે જેથી ઉપર કહ્યાં તેવાં માંઠાં પરીણામ જોવાં પડે.

બાળકને ઈસકોળમાં મોકળવાની ઘણાં ખરાં માંબાપો એટલીજ મોહોટી મતલબ રાખેછે કે તેને અંગરેજી સારી કાંની વાંચતાં લખતાં તથા બોલતાં આવડયું અને વીસ પચીસ રૂપીઆનો મહીનો કમાતું થયું કે બસ. એટલી કેળવણીથી ઉપલી તેઓની મુરાદ આગળ બર આવતી હતી ઈઆને એટળી કેળવણીથી તેઓના છોકરાઓ ઉપર કહ્યો તેટળો પગાર સેહેલાઈથી મેલવી શકતા હતા. પણ હાલ વખત બદલાઈ ગયો છે તથા સુધારાએ પોતાના કદમ આગળ ભરવા માંડીવાં છે તેવે વખતે એટળી કેળવણી કંઈ કામ આવવાની નથી, એથી માંબાપોની ઉપલી ધારેલી ઘણી હલકી મતલબ પણ પાર પડવાની નથી. ઉપલી જુજ કેળવણી (જો કેળવણી તે કેહેવાય તો) હાલના વખતમાં કંઈ કાંમ આવતી નથી. એટળી કેળવણીવાળું માણસ હાલ ધકેલા ખાયછે. પણ માતર પોતાનું ગુજરાન કરવા ઉપરાંત કેળવણીથી બીજા ઘણા કીમતી ફાએદા થાય છે એવું જ્યારે ચોકસ થઈ ચુકુ છે ત્યારે એટળી હલકી કેળવણી કરતાં અતી ઘણી ચહડતે દરજેની કેળવણી આપવાની જરૂર વધારે માલમ પડશે. ખરી કેળવણી લીધેલું માણસ પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સારી રીતે તથા કોઈ ઉપર આધાર રાખીયા વગર પોશન કરી શકે છે એટલુંજ નહીં પણ એથી આએ દુનીઆની હજારો આફતમાંથી સહી સલામત પાર ઉતરવાને શકતીવાન થાયછે, ખુદરતના કામોને પીછાનવાને તેનાથી બની આવે છે, પોતાના બાધ બંદો તરફ, દેશીઓ તરફ તથા પોતાના પેદા કરનાર તથા પાલનાર તરફ શું શું ફરજ અદા કરવી છે તેનું ચોકસ

ગ્નાન તેને મલેછે. વાસ્તે દરેક માત પીતાને લાજમછે કે પોતાનું ગુજરાન થઇ શકે એટલીજ બાળકને કેળવણી આપવાનો વીચાર હવે છોડી દઈ વધારે ચહડતે દરજ્જેની કેળવણી આપવાની કોશેશ કરવી. અલબતાં ગરીબ માંબાપોને પોતાનાં બાળકોને એવી કેળવણી આપતાં ઘણી અરચણ ખમવી પડેછે, પણ હમણાં મામાણુ સરકાર તથા ખાનગી સખી ગ્રસ્થોથી કેળવણી ખાંતાને સારી મદદ મલે છે તથા ગરીબોના બાળકોને જેમ બને તેમ થોડે ખરચે એવી કેળવણી લેવાને બની આવે એવા ઉપાયો લેવામાં આવેછે તેથી એવા સારા વખતનો લાભ લઈને દરેક માત પીતાએ થોડોવાર કદાચ જરા અડચન ખમીને પોતાનાં બાળકને ખરી કેળવણીના નીરમળ જહરાનું મીઠું તથા આ બે હઈયાતનું પાણી ચખાડવાને કદી ભુલવું નહીં. હાલ તરત હમો કેળવણી વીશે કાંઈ નીબંધ લખવા બેઠા નથી કે કેળવણી કેઈ જાતની, કેવી, તથા કેટલી આપવી તે વીશે વીસતારીને લખીએ પણ આટલું કેહેવાની હમો જરૂર જોઈએછે કે ઉંચે દરજ્જેની વીદ્યાની કેળવણી સાથ કોઈ પણ સારા હુનરની તરબીએત પણ આપવી જોઈએ. હોનર જે છે તે વીદ્યાની નાહાની બેહેન ગણાએ છે, જે માણસમાં એ બેઉ બેનો હાથે હાથ જાય છે તે માણસ ઘણું ફાવી નીકળે છે તથા તેનો દરજ્જો ઘણો મોહોટો થાય છે. અલબતાં એ બેઉમાં વીદ્યા વધારે અગતની ગણાયછે વાસ્તે તેને સંપાદન કરવામાં વધારે મેહેનત તથા ખરચ કરવો જોઈએ પણ તે પોતાની નાહાની બેહેન હુનર વગર પોતાના ધણીને ઈચ્છાને વીદ્યાવાળાં માણસને જેવો જોઈએ તેવો લાભ કરી

શકતી નથી. વાસ્તે પોતાનાં બાળકો મોહોટાં થઈ આએ દુનીઆમાં ખરી સરદારી તથા મોહોટાઇ મેલવે એવું જે માત પીતા ઇચ્છતાં હોય તેઓને લાયકછે કે પોતાનાં બાળકોના મગજમાં એ બેઉ બહેનોનો સારો સંગ્ર કરી રાખવો.

બાળકના મનની માવજત વીશે માતાએ ધીઆનમાં રાખવા જોગ કાયદા—

૧. બાળકની મનશકતી ઘણી નાની ઉમરથીજ ખીલવા માંડેછે વાસ્તે તેને અતીઆરથા સારી વળાણ આપવાને કોશેશ કરવી.

૨. ઘણી નાહાની ઉમરમાંથી બાળકની મનશકતીને તેના ગજા ઉપરાંત મેહનત આપીયાથી તે તુટી તથા બીગડી જાયછે. વાસ્તે બચું નજદીક ચાર પાંચ વરસનું થાય તેની આગમજ તેને ઇસકોલમાં મુંકવું નહી તથા તેના હાથમાં ચોપડી આપી તેને સીખ્વવાની વેતરન કરવી નહી.

૩. જે બાળકો નાહાનપણથીજ ઘણાં ચબરાખ તથા હુશીઆર હોય તેઓની મનની કેળવણી ઘણી મોડેથી અને તે પણ ઘણી આસ્તે આસ્તે શરૂ કરવી. એવાં બાળકોની મનની કેળવણીને બદલે નાહાનપણમાં તનની કેલવણી અથવા સુખાકારીને વાસ્તે વધારે કોશેશ કરવી.

૪. પણ બચું ચાર પાંચ વરસનું થાય તેની આગમજ તેને તેની માતા આસપાસની હજારો ચીજનું ઘણું સારૂં ગ્નાન આપી શકશે. એ ગ્નાન જેમ બને તેમ રમતાં રમતાં તથા ઘણીજ સેહેલી રીતે ઘણી રમુજ સાથ આપવું. એ વખતે તેને સીખવીને પાવરદું કરી નાખ્વવાને નહીં પણ હવે પછી જે તેને કેળવણી મળવાની છે તે

ઘણી સારી રીતે તથા વખત અને પૈસાના થોડા ખરચે તે મેલવી શકે એમ તૈયાર કરવાની મતલબ રાખવી.

૫. ઉપલી મતલબને વાસ્તે તેની સઘળી ઇંદરીઓને એવી રીતે તાલીમ આપવી કે જેથી તેઓ ઘણી તેજી તથા ચાલાક થાય. બાળકને ઘણુ સીખાવી તેની યાદદાસ્ત શકતીને ખરાબ કરવી નહીં. તેની જાતી અવલોકન કરવાની શકતીને ઘટતું ઉતેજન આપી ચાલાક કરવી. તેની સઘળી ઇંદરીઓને એક સરખી કેલવણી આપવી. જો એક ઇંદરી ઘણી તેજી હોય અને બીજી ઘણીજ સુસ્ત હોય તો પેહેલીને જરા દાબી બીજીને ઘટતું ઉતેજન આપી ચાલાક કરવી.

૬. માતાએ પોતાનાં બાળક ઉપર જેમ હેત તેમજ પોતાનો ઘટતો આંકસ પણ રાખવો જોઇએ. આપણા લોકો કેહે છે તેમ તેને લાડકું કરીને બેખડ નહી બનાવવું. તેની માઠી ચાલને વાસ્તે કવચીતજ મારની જરૂર પડવાની, પણ તેને બદલે એક કવરો ડોળો અથવા ગુસ્સાથી ચહરાંવેલાં નેન બસ થશે. તેમજ તેની સારી ચાલને વાસ્તે "બાઉ" ના કરતાં એક પીવારની ચુંમી તેનાં કુમળાં મન ઉપર વધારે સારી અસર કરે છે. બાળકને ઘણો માર મારવાથી તે ઘણું હુશીઆર થતું નથી પણ ઉલટું સોક થાય છે.

૭. બાળકને નકલ કરવાનો ઘણી ટેવ હોય છે વાસ્તે તેની આગળ હમેશ એવા દાખલા ધરવા તથા તેને એવો સંગ આપવો કે જેથી તેના સઘળા સારા ગુણને ઉતેજન મલે અને નઠારા ગુણો દબાયલા રેહે. એટલા વાસ્તે

માતાએ પોતાની ચાલ ઘણી સારી રાખવી જોઈએ છે. પોતે તેનો હજુરમાં કંઈપણ એવું કાંમ અથવા એવી વાત નહી કરવી કે જેથી બાળકની ચાલઉપર માઠી અસર થાય.

૮. બાળકને ચલકતી તથા રંગીન ચીજનો ઘણો શોખ હોયછે વાસ્તે એવી ચીજ તેને દેખાડી તથા તેવીશે જરા હલકું જ્ઞાન આપી તેની જીજ્ઞાશાને ઉતેજન આપવું. ડરામણી ચીજ જોયાથી અથવા તે વીશે વાત સાંભલીયાથી બાળકને દેહસત લાગે છે અને તેથી તે હીચકારૂં તથા બીકણ થાયછે વાસ્તે કોઈબી સારાં કામને વાસ્તે પણ એવી ડરામણી ચીજોની તેને ધાસ્તી આપવી નહીં.

૯. બાળકને તેનાં બધાં કામ ચોકસ નીઅમ પ્રમાણે કરવાને સીખવવું, તેની ચોપડીઓ અથવા રમકડાંને ખરાબ કરવાં નહી તથા તેઓનુ કાંમ પુરૂં થયા પછી તેઓને પાછાં જગાસર ઉંચાં મુકવાને સીખવવું. એ ગુણથી આગળ ચાલતાં બાળકને ઘણો ફાયદો થાય છે.

૧૦. બાળકને નીશાળે મુકીયા પછી પણ તેની કેળવણી ઉપર માતાએ ઘટતી ચોકી રાખવી જોઈએ છે. તેને નીશાલે જોઈતી કેળવણી મલેછે કે નહી, તેનો સંગ સારો છે કે નહી, તે નીશાલે પાધરૂં જાયછે કે નહી તેની ખુબ સંભાલ રાખવી.

૧૧. બાળકે નીશાળમાં જે સારી શીખામણ મેલવી હોય તેની એડણી કરવાને ઘરમાં તેને સારૂ ઉતેજન આપવું. પોતાના વરગમાં બીજાં બધાં છોકરાં કરતાં સરસ થવાને તેને ઉશકેરણી કરવી. નીશાલમાં જે તે શીખી આવીયું હોય તે ગોખવાને ઘરમાં તેને અવકાસ આપવો તથા

ભલામણ કરાવી. એ કામ પુરૂં થયા પછી રમવાને સારૂં તેને પુર છુટ આપવી.

૧૨. કેટલાંએક માંબપો પોતાનાં છોકરાંને પાવરદાં કરવાની મતલબથી સવારના છ વાગાથી રાતના નવ દસ વાગા સુધી એક નીશાળમાંથી બીજી અને બીજીમાંથી છુટીયા પછી ઘરમાં ભનવાને વાસ્તે રખડાવેછે તથા મેહેનત આપેછે તેમ કદી કરવું નહી. એથી બાળકની નાજુક બુધીન ઘણી હાણી પુગેછે અને તે ચંચલ થવાને બદલે ગનગુઆર તથા શીખેલાંને બદલે બોથર થઈ જાયછે.

૧૩. વલી નીશાલ અથવા મેહેતાજી વીશે બાળકના દીલમાં ધાસ્તી બેસાડવાને વાસ્તે કેટલીએક માતા તજવીજ કરેછે તે રીત ઘણી ખરાબ. "ચાલ આગ્એ કામ કર નહી તો નીશાલે મોકલી દેવસ અથવા મેહેતાજીને કેહેવશ" એમ આપણે ઘણીવાર માતાને બોલતાં સાંભલીછે. જેથી તે બાળકને અતી ઘણો લાભ થવાની વકીછે, જેથી તેની હવે પછીની કેળવણીનો પાઓ નખાયછે તેનેજ વીશે તેના મનમાં ધાસ્તી ઉતપન કરવી એ જેવી સુરખાઈ બીજી કેઈ?

૧૪. ઘણીક માતા પોતાનાં બાળકને કેળવણી આપતી વખતે ઘણી બે દરકાર તથા બે કાએદે ચાલે છે તેમ કરવું નહી. એક વખત તેને ઘણું ધમકાવવું તથા ઘાતકી પણે મારવું અને થોડો વાર રહી તેની ઉપર એકદમ પીયાર કરવો તથા અનઘટતો લાડ લડાવવો તે કંઈબી રીતે ઠીક નથી. એવી ડામાડોલ કેળવણીથી બાળક પોતાની માએના પીયારનું તથા તેના મારનું કારણ સમજી શકતું નથી અને તેથી તેની ઉપર પીયારની કે મારની કોઈબી વખતે સારી અસર થતી નથી,

કે જેથી આગળ ચાલતાં તે કાએદાસર ચાલનારૂં તથા યથાયોગીય નીકલતું નથી.

૧૫. છોકરાને થોડું ઘણું અંગરેજી લખતાં વાંચતાં આવડે એટલી કેળવણી આપવાની અસલી રીત કાહાડી નાખી તેને વધારે ચહડતે દરજેની કેળવણી આપવાને દરેક માત પીતાએ કોશેશ કરવી. એને વાસ્તે તવંગરોથી કંઈ પણ વાંધો લેવાઈ શકાસે નહીં. પણ હાલના ઘણાએક સખી ગ્રસ્થો તથા સરકારથી ઈનામ તથા એવાજ બીજા આકારમાં વીદીઆરથીને ઘણી સારી મદદ મલેછે વાસ્તે ગરીબના છોકરા પણ કાંઈ જુજ અડચન ખમીને ચહડતે દરજેની કેળવણી મેલવી શકેછે; વાસ્તે દરેક માતપીતાને લાજમછે કે બાળકને અધુરી કેળવણી આપી તેને કંઈ વગર ઉપીયોગનાં કાંમમાં નાખવાને વાસ્તે ઉઠાડી લઈ તેનો સીખવાનો સઉથી સરસ વખત હાથે કરીને નકામો ગુંમાવવો નહીં.

૧૬. જેમ બાળકને વીદ્યા ભનાવવાની માત પીતાની ફરજછે તેમ તેને કાંઇક હુનરપણ સીખવવો જોઈએ. હુનર તથા વીદ્યાને એકએકથી અરસપરસ ઘણી મદદ મલે છે તથા જે માણસમાં એ બેઉ એલમ ભેલાયલા હશે તેને બીજાં માણસો કરતાં અતીઘણો લાભ થવાનો.

૧૭. ટુકામાં દરેક માતપીતાએ પોતાના છોકરાને એવી કેળવણી આપવી કે અંગરેજીમાં જેને perfect gentleman ઈઆને પુરો અથવા ભણેલો ગ્રસ્થ કેહેછે તેવો તેને બનાવવો.

બાળકની નીતીસંબંધી કેળવણી—બાળકના મનની

કેળવણી તેની નીતીની તથા ધરમ સંબંધી કેળવણી સાથે ઘણો અતલગનો સંબંધ રાખેછે, જે બાળક ભનેલું હોયછે તે આગળ ચાલતાં ઘણું કરીને નીતી તથા ભકતીવાન નીકલેછે. પણ નીતી વીશે શબક આપીયા વગર સઘળાં ભનેલાં બાળકો નીતીવાન નીવરતાં નથી. નીતી જે છે તે કેળવણીનો સીંગારછે. ગમે તેવું ભનેલું પણ નીતી વગરનું માણસ ખરાં માન તથા સુખ સાથે આએ દુનીઆની અદર પોતાનો કાળ કાહાડી શકતું નથી. તે પોતાના મનની સારી કેળવણી છતાં આએ દુનીઆની હજારો લાલચથી ઉંડા ખાડામાં ફસી પડેછે, ઘણો ખરો બધો વખત હલકાં તથા પાપનાં કાંમમાં ગુજારેછે કે જેનું ફલ આખરે દોજખ સીવાએ તેને કંઇ મલવાનું નથી. વાસ્તે દરેક માતા જે પોતાનાં બાળકને આએ દુનીઆમાં ખરાં માન તથા સુખથી રાખવાને તથા પેલી જાંહાંનમાં તેને વાસ્તે બેહેસ્તનો મોકામ તૈયાર કરવાને ચાહાતી હોય તેણે પોતાનાં બાળકને જેમ વીદ્યાની તેમજ નીતી તથા ધરમ સંબંધી કેળવણી પણ આપવી જોઇએ. કોઈ પણ માતાએ એમ નહીં વીચારવું કે નાહાનું બાળક તે નીતીના વચનો શુ સમજી શકવાનું, કારણ સઉથી નાંહાનાં બાળકો ઉપર પણ હસતા તથા માયાલુ ચેહેરાથી, અને પીયારના તેમજ બેરાક નીતીના વચનોથી ઘણી અજાએબ જેવી અસર થાય છે. વાસ્તે નાહાની ઉમરમાંથીજ તેના નાહાના કાન ઉપર નીતીના શબ્દોનો મધુર અવાજ નાખતાં રેહેવું. બાળકને નીતીના અમસ્તા ધડા કોઈ કોઈવાર આપીયાથી તેને નીતીવાન કરવાનો જે માતા આશા રાખશે તે ફોકટ

જશે, કારણ કે એથી તેના કુમલા મગજ ઉપર કાંઈ ઝાજી અસર નથી થવાની પણ એને બદલે જો માતા પોતે નીતીવાન થઈ પોતાની નીતીના દાખલા તેની આગળ મુકશે તો બાળકના જાતી નીરદોશ તથા ફરેસ્તા ખસલતના ખવાસ ઉપર ઘણીજ સારી અસર થશે તથા નીતીનાં વચનોની નકલ કરવાની તે હંમેશ કોશેશ કરશે અને જેમ જેમ મોહોટું થતું જશે તેમ તેમ નીતીના નીરમલ જહરાનાં અમરત પાણી ચાખવાની તેને વધારે હોંશ તથા ઉલટ છુટશે. વાસ્તે દરેક માતાને લાજમ છે કે પોતાનાં બાળકને નીતીની કેળવણી આપોયાની આગમજ પોતે નીતીવાન થવું જોઈએ છે, કેળવણી આપીયાની આગમજ પોતે કેળવણી લેવી જોઈએ છે તથા પછી તે કેળવણી કેમ આપવી તે વીશે સીખવું જોઈએ છે, નહી તો એક હાથ ઉપર બાળકને નીતીના વચન સમજાવી બીજા હાથ ઉપર પોતાની અનીતીના દાખલા તેની નજર આગળ ધરીયાથી તેની કેળવણી વીશેની સઘળી મેહેનત ફોકટ જશે.

નીતી જે છે તે એક ઘણું સુંદર તાજ છે અને તેની અંદર સચાઇ, પીયાર નીરદોશપણું ઇત્યાદી સારા ગુણોના ઝવાહીર તથા હીરા જડી લીધેલા હોય છે. જે માણસના માંથા ઉપર એવું તાજ પ્રકાસ્તું હોય તેનો ચેહેરો કેવો બીરાજે વારૂ! તેને આએ દુનીઆની અંદર પોતાનો કાલ આખરૂ ઇજતથી કાહાડવાને તથા પેલી જોહાંન બેહેસ્તનો મુકામ મેળવવાને ખોદા તરફથી પરવાનો મલેલો કેહેવાયછે. બીજા હાથ ઉપર બદી એ એક પલીત દેવ છે કે જેનાં નેનમાં કૃતઘ્નતા તથા વેર ભરાંયલાં હોય છે, જેનાં દીલમ

કપટ, અદેખાઇ તથા બુરી લાલચે ઘેર કીધું હોય છે, જેની જબાન ઉપર જુઠાઈના ઝાડો ઉગીયાં હોય છે કે જેનાં કવરાં બી તથા ફુલ તે આગળ વેરતો ચાલે છે, જેના ચેહેરાપર નીરદયપણું બેઠેલું હોય છે તથા જેનાં નખની અંદર દરેક બુરા હવસનું જેહેર છુપું રેહેલું હોય છે. એ પલીત લાલચના બાહારથી સોભાગનાં બાગમાં બેઠો છે અને જે જવાન એ બાગનો બાહારનો ભપકો જોઈ લલચાઇને તે પલીતની સોબતમાં જાય છે તેને ઉપલાં ખરાબ દરદો લપેટી લેછે કે જેનું જેહેર તેની રગેરગમાં ફરી વળીયાથી તે રીબી રીબીને નાશ પામે છે. નેકી કરતાં બદી વધારે સેહેલાઈથી અખતીઆર કરી શકાય છે કેમકે તે ઘણી લોભાવનારી છે; તેથી એક બાળકને બદીથી દુર રાખી નેકીની રાહ બતલાવવાને એક માતાને ઘણી ધીરજ તથા મેહેનત ખમવી પડે છે, અને જે માતા પોતાનાં બાળકને એવી મેહેનત તથા રંજ એંચી બદીના સાગરમાંથી ડુબતું બંચાવી નીતી તથા ભકતીવાન કરવાની ભલી કોશેશમાં ફતે પાંમી તેણે પોતાનાં બાળક તરફની, પોતાનાં દેશ તરફની તથા પોતાનાં પેદા કરનાર તરફની એક મોહોટી ફરજ અદા કીધી એમ ગણાશે.

ધન ધન તેની માત,
પુનીયપર જેની પ્રીતી.
ધન ધન તેની માત,
રાખી જેણે સુભ રીતી.
ધન ધન તેની માત,
સદા વ્રત સારાં આપે.

ધન ધન તેની માત,
કષ્ટ પરાયાં કાપે.*

વાસ્તે જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને નીતીથી ભરપુર કરવાને પોતાથી બનતી સઘલી કોશેશ કરે છે તેઓને હમે ફતે ઇચ્છીએ છે તથા ખોદાતાલા પાસ એવી અરજ ગુજારીએ છે કે તે તેઓને એવીશે વધારે સારી બુધી આપે.

બાળકમાં જે જે સારા ગુણો હોય છે તેઓ ઘણુંકરીને સઘળા પીયારથી ઉત્પન થાય છે, અને તેથી તેને સારૂં બનેલું તથા નીતીવાન કરવાનો સઉથી સારો ઉપાય પીયાર છે. પીયારનો ગુણ બીજા સઘળા સારા ગુણોની કાણી બાળકમાં ખુદરતથીજ હોય છે, પણ તેને સારી વળાણ આપવી જોઇએ છે નહી તો કે તે કરમઇને અધ મુઓ થઈ જશે. જે પ્રમાણે બાળકની નજર આગળ રંગીન તથા ચલકતી ચીજ ધરીયાથી તેની જોવાની ઇંદરી તથા અવલોકન કરવાની શકતી તેજી થાય છે, તેજપ્રમાણે બાળક ઉપર ઘટતો પીયર રાખીયાથી, જેમ બને તેમ તેની આગળ પોતાનો ચેહેરો હંમેશ હસમુખો રાખીયાથી, તથા તેને હંમેશ પીયાર ભરેલા અવાજે બોલાવીયાથી તેના નાહાના દીલમાં પીયારનો આતશ હંમેશ સલગેલો રેહે છે. એક નાંધલાં છોકરાં ઉપર તમે પીયાર બતલાવો અને પછી જોવો કે તે તમુને કેવું ચાહે છે, તમુને જોઇને તે કેવું મલકાય છે, તમારી સાથે રમવાને કેવું જીકલાં નાંએછે, તથા પોતાનાં હાથમાં કઇપણ ચીજ હોય છે તો તે બીજાં સઘળાં માણસને પડતાં મુકી તમુને તે આપવાને કેવું ખુશી

*નર્મકવીતા.

થાય છે, પણ પીયારને બદલે તમો તેની તરફ જરા ચીરડાઉ નજરે જોવો, તેને જરા ધમકાવો અને પછી જોવો કે તે તમારી પાસથી કેવું નાસતું રેહે છે, તથા તમુને જોઇને પોતાનું મોહોનું તે કેવું ફેરવી નાંખે છે. નાંહાનાં બાળકોનો સ્વભાવ ઘણુંકરીને પીયાર ભરેલો હોય છે. એક નાંહાની છોકરી પોતાની ઢીંગળી ઉપર કેવો હદથી જીઆદે પીયાર કરે છે, એક નાંહાનો છોકરો અથવા છોકરી પોતાની નાહાની બેહેનને જોઇને કેવી ખુશી તથા હરખ બતલાવે છે, તથા તેને કોટી કરવાને તથા તેનીસાથ રમવાને કેટલી ખાએસ રાખે છે. એ સઘળી વાતોથી આપણી ખાતરી થાય છે કે બાળકનો જાતી સ્વભાવ ઘણો પીયાર ભરેલો હોય છે. અસલથી બાળક ગમે તેવું પીયાર ભરેલું હોય પણ જો તેને પીયાર ભરેલું થવાને ઘટતું ઉતેજન નહી મળે અને તેને બદલે તેની નજરે હંમેશ ગુસ્સા તથા કજીઆ કંકાસના દાખલા પડે તો તેના દીલનો ખુદરતી પીયારનો આતરા ભુજાઈ જવાનો અને પીયાર ભરેલાંને બદલે તે ગુસ્સાવાળું તથા એખળપેટું થવાનું.

નાંહાન પણમાં જીયારે બાળકનું બધું જીગર પીયારથી જાણે ઉભરાઈ જતું હોય એવું માલમ પડે છે, જીયારે તે ઘણી હલકી મહજાથી પણ મલકાઈ મલકાઇ જાય છે, તથા જીયારે તે જરાપણ પીયારનો બદલો પોતાના દીલના બેહદ પીયારથી વાલવાને તૈયાર થાય છે ત્યારે દરેક માતાએ એવી કોશેશ કરવી જોઇએ છે કે જેથી એઓના દર ગુણ બાળકનાં જીગરની અંદર હંમેશ ચાલુ રેહે, ના, એટલુંજ નહી પણ પોતાની તરફથી પીયારના ઘટતા દાખલા બત·

લાવી તેને મજબુત કરવો. પણ એથી ઉલટું આજ આપણને હજારો માતા મળી આવશે કે જેઓ પોતાનાં બાળકના નાધલા જીગરની અંદર પીયારને બદલે એખલ પેટાપણાનો ગુણ ઠસાવવાની કોશેશ કરતી હશે. આએ વાત ખરી છે કે તેઓ જાણી જોઇને બાળકને પીયાર વગરનું કરવાં માંગતાં નથી તો પણ તેઓના અજ્ઞાનપણાને લીધે તેઓનો વાક કાંઈ નાહાનો શુનો નહી ગણવો જોઇએ. તેઓ પોતાનાં નાંધલાં બાળકને પટાવવાને વાસ્તે ઘણીવાર તેને સમજાવે છે કે "ચાલ આવ તુને બધી ખાઊ આપુ બાઇને કોણ આપે, અથવા લે આએ ચાઈનું જબલું તુંને પેહેરાઉંચ અને બાઇને તો મેલું તથા ફાતેલું પહેરાઊચ." જો કોઈબી રીતે બાળકના દીલમાંથી પીયારનો ખવાસ કાહડી નાખી તેને બદલે તેને એખલપેટું તથા અદેખું કરવું હોય તો ઉપલી રીત એ કાંમને વાસ્તે સઊથી સરસ માલમ પડવાની.

જે બાળકના દીલમાં પીયાર હોય છે તે બીજાથી પોતાઉપર પીયાર થયેલો જાણી પોતાઉપર ઉપકાર થયલો સમજે છે અને તેનો બદલો વાલવાને સાંબો પોતાતરફથી પીયાર બતલાવવાને કોશેશ કરે છે. એથી કરીને ઉપકારનો આભાર માની પરોપકાર કરવાનો વખાણવાલાયક ગુણ તેનામાં આવે છે.

"બચાંને પીયારથી ઉધારીવું હોય તો તેની ચાલ ચલન એવી તો ઊતમ થાય છે કે તે કશાથી ખરાબ થાતી નથી— એથી કરીને તે બચું પારકા લોકોની વચે વગર સરમાવે અને વગર ધાસ્તીથી હલીમલી જાય છે—તેને માન મળે છે

અને તે બીજાને માન આપે છે—તે સર્વ સાથે એક દીલ થઇને એકએકનું સુખ વધારવાને તૈયાર રેહે છે—તે પોતે ખુશી રેહેવાને એટલી તો મરજી દેખાડે છે કે જો કોઈએ જરા જેવી ચીજમાં તેને ખુશી કીધું હોય તો તે તેને ઘણુંકરીને ગણે છે—જો કે તે હંમેશ પોતાનો ચેરો ખુશ રાખે છે તો પણ તેનામાં બીજાઓની કદર એવી તો હોય છે કે તે કોઇના સુખ અથવા દુખ તરફથી પોતાની નજર ફેરવતું નથી—તે મોજ કરતી વેલા એખલપેટું નથી થાતું તેનું મન ઘણું ચંચલ અને ઉદ્યોગી રેહે છે—અને છેલું તેની સઘળી ચાલ ચલન ખુશ અને ચાલાકીથી ભરપુર હોય છે.

"હવે આએ ઉપર કહું તેથી ઉલટી રીતે તપાસી જોવો. જોને એક બચાને ધાસ્તીમાં ઉછરીયું છે તો તેનો દેખાવ શક ભરેલો અને બીહીકણો માલમ પડે છે—તે પોતાનું મોહોડું છુપાવવાની તજવીજ કરે છે—તે પોતાની મરજીમાં આવે તેમ વાતચીત નથી કરતું—તે પોતાનો વીચાર તથા પોતાના દીલમાની હોશનો ખુલાસો કરવાને એક શબ્દબી બોલી નથી શકતું—જેમ તેની મરજીમાં શારૂં આવે તેમ તે નથી કરી શકતું અને વારેવાર તે બીહીયા કરે છે કે રખેને એવું કામ થઈ જાય અથવા એવો બોલ બોલાઈ જાય કે જેથી તેને ઠપકો મળે—અને છેલું જો તે કોઈ રીતનું સુખ ભોગવતું હોય તો તે મુંગુ મુંગુ અને પોતાના દીલમાંજ રાખીને તે ભોગવીયા કરે છે અને તે ઉપરથી તેને એખલપેટું થવાની આદત પડે છે. હરેક બચાંનો ખુશ મીજાજ જોઇને તેને તેવોજ મીજાજ રાખવાને

હીંમત આપવી—કુદરતથીજ તેનો મીજાજ ખુશ હોય છે અને એવો મીજાજ રાખીયાથી બચાંનાં હકમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. તે હરેક ગુનાહ અથવા કામ છુપાવે છે તેનું મુલ કારણ એજ છે કે તેને ધાસ્તી પેદા થાય છે વાસ્તે જેમ બને તેમ તેના મનમાં વીશ્વાસ બેસે અને આપણને જોઇને હપતઈ નહી જાય એવું આપણને કરવું જોઇએ છે."

જે બાળકના દીલમાં પીયાર હોય છે તે માયાળુ પણ થાય છે. જે માંબાપો પોતાનાં બાળકને વારેઘડીએ તથા જરાજરામો માર મારે છે અથવા તેના દેખતાં પોતપોતામાં મારામારી અથવા કંકાસ કરે છે; અથવા તેની હજુરમાં પોતાના ચાકરોને ગાળ દેછે અથવા હલકે વાગેનાં પ્રાણીઓને નીરદયપણે મારે છે તેઓનાં બચાંઓ ઘણું કરીને માયા વગરના માણસ નીપજે છે. જે માણસનું દીલ દયાલુ તેની કીમત ઘણી પોસાય છે વાસ્તે દરેક માંબાપે પોતાનાં બાળકના દીલમાં દયાનાં બી નાહાનપણથીજ વાવવાને કોશેશ કરવી. પણ એને બદલે નીરદયપણાના જેહેરી રોપાનાં કવરાં બી ઘણી વાર કેટલાંએક માંબાપો વાવે છે તે ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. જો કોઈ બાળક પડી જાય છે અને તેને જરા વાગે છે અને તેથી તે રડે છે તો તેની માએ જમીનને અથવા જે ચીજથી તે બાળકને વાગું હોય તે ઠોકીને કેહે છે કે "ચાલ રડ ના તુને એણે મારીયું તેથી મેં એને મારીયું, લે તું બી માર." વાહવા! મારવા સીખવવું એબી એક જાતની ઉતમ કેળવણી! જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને મારવાની કેળવણી

આપે તેઓ કેવાં ડાહાયાં હશે વારૂ? કોઈનેબી માર-વાને બાળકને ઉસકેરીયાથી તેના હકમાં ઘણી ખરાબી થાય છે, તેને વેર લેવાની ટેવ પડે છે તથા તે ઘાતકી થાય છે. જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને એવી તરબી-અત આપે છે તેઓએ ખુબ ઈયાદ રાખવું કે જે નાધલા હાથને તેઓ જે વેર લેવાની તથા મારવાની તાલીમ આપે છે તેજ હાથ તે બાળક મોટું થયા પછી કદાચ તેઓ ઉપર ઊંચકશે. ઘણાંએક નાંધલાં બાળકોની એવી ચાલ હોય છે કે તેઓ ઝીણાં જનાવરોને પકડી બહુ દુખ દેછે તથા મારી નાખે છે. એવી ચાલનો જેમ બને તેમ જલદીથી અટકાવ કરવો જોઈએ, તે જનાવરોને પકડી તે બાળકોને દેખાંડવાં, તેઓના ઉપયોગ વીશે તેઓને સમજાવવું અને તેઓને ઈજા દેવી તથા મારી નાખવું એ પાપનું કાંમ છે એ વાત તેઓનાં નાધલાં જીગરમાં ઠસા-વવાને કદી પણ પેહેલી જોગવાઈ જવા દેવી નહી. કેટલાંએક જનાવરોને આપણ મારી નાખીએ છે તે આપણા ઉપયોગને સારૂ તથા કેટલાંક આપણને દુખ દેછે તેને સારૂં આપણ મારીએ છે એમ તે બાળકને સમજાવવું. પણ ઘણાં નાહાનાં બાળકો એવું કંઈ સમજી શકતાં નથી વાસ્તે બેહેતર કે એવા બનાવો તેઓની હજુરમા નહી બનવા દેવા. જેમ જેમ બાળક મોહોટું થતું જાય તેમ તેમ દર-દીની દયા ખાવાને, દુખીયારાંનું દુખ ભાંજવાને, ભુંખાને અન દેવાને તથા માંબાપ વગરનાની બરદાસ્ત લેવાને સી-ખવવું તથા પોતે તેમ ચાલી તેની આગળ પોતાના તેવા દાખલા ધરવા.

નાહાનપણથીજ સાચું બોલવાને બાળકને સીખવવાને દરેક માતાએ પોતાની પેહેલી ફરજ સમજવી. સચાઈ કેવી અમુલીઅ ચીજ છે, સાચું માણસ આએ દુનીઆમાં કેવી સરફરાજી ભોગવે છે, સારાં લોકો તેની કેવી વખાણ કરે છે તથા ખોદાય તેની ઉપર કેટલી મેરબાની રાખે છે તે શઘલી વાત બાળકના કુમલા મગજ ઉપર અસર કરે એવી રીતે તેને શમજાવવી. તેમજ જુઠું બોલીયાથી કેટલી ખરાબી થાયછે, જુઠું બોલનારને શારાં માણસો કેવાં ધીકારેછે, તેનું કેહેવું એક બારગી ખરૂં હોય તોપણ તેઓ કેવુ માનતાં નથી, પરવરદેગાર કેવો કરોધવાન થઈ તેની ઉપર રૂઠેછે, એ શઘલું તેના ખરા આકારમાં તેની કુંમલી નજર આગલ ધરવું. બાળક કેટલીએક વાર કંઈકિ ચીજ ખરાબ કરી અથવા ભાંજી નાખી તે તો તેણે નથી કીધું પણ ફુલાનાએ કીધું એવું જુઠું બોલી તે વાંક તથા માર અથવા ધમકીમાંથી બનચી જવાની કોશેશ કરેછે. તેની એ ખરાબ રીતપર હરગીજ અખારા કરવા નહી પણ તેજ વખત તેને ધટતી ચાંનક લગાડી સમજાવવું કે તેણે એક ચીજ ખરાબ કીધી તે એક વાંક કીધો અને તેને સંતાડવાને વાસ્તે જુઠું ખોલીધું તેથી બીજો ગુનાહ કીધોછે વાસ્તે તેણે એકના કરતાં બમનું પાપ કીધુંછે. તેને સામજાવવું કે પાપ કદી છુપું રેહેતું નથી, તે ધણા થોડા વખતમાં માલમ પડી આવેછે અને જે બાળક એક વાંક કરી તેને છુપાવવાને જુઠું બોલેછે તે બમનો ગુનાહ કરેછે અને તે જીઆરે માલમ પડેછે તીઆરે તેને બમની શરમ તથા શીક્ષા ખમવી પડેછે. તેને શમજાવવું કે જેવો કંઈપણ વાંક થયો કે

તરતજ તેણીએ આવીને કેહેવું, નહી તો વાર લાગાથી તે સંતાડવાને વાસ્તે જુઠું બોલવાને તેને લાલચ થશે. દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને સારી પેઠે સમજાવવું કે તે કંઈ-પણ ચીજ ભાંગી અથવા ખરાબ કરી નાખી તે વીશેનો વાંક છુપવવાને જુઠું બોલે તેના કરતાં તે વીશે તે તમારી આગળ આવી પોતાનો વાંક તરત કબુલ કરે તો તમો તેને વધારે ચાહાશો તથા તેવા છોકરાંને માફ કરવાને તમો હંમેશ તૈયાર રેહેશો. દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને શચાઈ વીષે શબક આપીવાની આગમજ પોતે જુઠાંનો ત્યાગ કરવાને શીખવું જોઇએછે, શચાઈ વીશે પોતાની ચાલ ઘણી ચોખી તથા કંઈપણ ડાઘ વગરની રાખવી જોઇએછે પણ કેહેવાને, ઘણી દલગીરી તથા શરમ લાગેછે કે દેશી માત પીતાની તેમાં ઘણું કરીને માતાની સચાઈ વીશેની ચાલ ઘણીજ ડપકા ભરેલી, ના ધીકારવા જોગ હોયછે. આએ વાત ખરીછે કે રોજરાજ તથા કામની વખતે જુઠું બોલવામાં તેઓ કંઈ પાપ સમજતાં નથી અને તેથી તેઓમાં એ રીત ધમ ધોકાર તથા કંઈપણ અટકાવ વગર ચાલી જાયછે. પણ એ તેઓની સમજણની ખામીછે. કોઈપણ બાબદમાં અને કોઇપણ વખતે અને તેમાં ખુશુસ કરીને બાળકની હજુરમાં જુઠું બોલવું લાજમ નથી. દેશી સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાલકને આખો દાહાડો પોતાની સાથ રાખી તેની હજુરમાં હજારો વખત જુઠું બોલેછે તથા તેને જુઠું સમ-જાવેછે તે રીત ઘણી નાસુનાસેબ છે; જેમ કે જો એક માએ પોતાના બાળકને લઇને કેથે જવાની હોયછે અથવા તેને ઈસ-કોલમાં મોકલવાની તેની મરજી નહીં હોતી ત્યારે મેહેતાજી

અથવા તેના સીપાઇને તેનાં દેખતાં તે કેહેછે કે "આજે એણે જેલાબ લીધોછે વાસ્તે એનાથી ઇસકોલમાં અવાશે નહીં, એના જીવને ગમતું નથી વાસ્તે એ કાલે આવશે" અથવા પોતાનાં બાળકને સમજાવતાં કેહેછે કે "લે એ તુને હું આપુંછ પણ તારો બાપ પુછે ત્યારે ના કેહેજે હો" અથવા પોતાનાં બાળકને સીખામણ દેતાં (ધકેલા ખાવાની-જતો) કેછેકે જો તુ મોટાં માયને એમ કેહશે કે હમે તો બીજે કેથે નહીં ગયાંતાં તો તુને મારસ નહીં ને. વળી, ખાઉ આ-પસજો." હવે એ રીત બાળકના હકમાં કેટલી ખરાબી કરેછે તે ઉપલી માતા કદી જાણતી નથી અને જાણવાને વાસ્તે કોશેશ પણ કરતી નથી. એથી તે કેટલું પાપ કરેછે તેનો જુજ વીચાર પણ તેને આવતો નથી. એથી તે પોતાનાં પીયારાં બાળકને પાપી તથા હારમાર થવાને કેવો સેહેલો રસ્તો કરી આપેછે તેની તેને કાંઇ ફીકર લાગતી નથી. એ રીતથી બાળકને જાને પોતાની નીશાળે બેસાડી તેની અજ્ઞાન માતા જુઠું કેમ બોલવું તેની તેને કેળવણી તથા તાલીમ આપેછે!

એવું કેટલીકવાર બનેછે કે એક માતાથી પોતાનાં બા-ળકની હજુર કંઇકવાંક થઇ જાયછે ત્યારે તે કબુલ કરવાને બાળકની આગલ લજવાયછે અને બાળક જીઆરે પોતાની હંમેશાની ચાલાકીથી તે વીશે પુછે છે તીયારે તે માતા તેને કાંઇ જુદુંજ તથા જુઠું કારણ સમજાવવાને અથવા તે વાત તદન ઉડાવી નાખવાને તજવીજ કરેછે કે જેથી કરીને બાળકના દીલમાં ઘણો ખરાબ ખતરો રહી જાયછે અને પછી ખરાં ખોટાં વીશે તફાવત જાણવાને તેને કંઇ હોશ

થતી નથી. બાળકનાં શવાલનો ખરેખરો તથા વાજબી જવાબ આપવાને દરેક માતાએ કેટલી ચોકાશી રાખવી જોઇએ તે આગે નીચે લખેલા દાખલા ઉપરથી માલમ પડશે—એક બાળક પોતાની માતાને કોઈ માણસને ગાળ દેતાં શાંભલી પોતે પણ તેને ગાળ દેવા લાગું તે ઉપરથી તેની માએ તેને ધમકાવીયું અને કહયું કે "તુ નાહાનું થઇને મોટાં માણસને કેમ ગાળદેછે, નાંધલે મોહોને મોહોટાં માણસને ગાળ દઇએ નહી". પોતાની માએની એ શીખામણ શાંભલીને પેલુ ચંચલ બાળક બોલી ઉઠીયું કે માએજી તમે મોટાં છેઓ તેથી મોટાં માણસને ગાળ દેઓછો તો હુ નાહાલોછેઉં તેઆરે આએ નાહના કુતરાને જરા ગાળ દેઉં! એ શવાલનો ઉપલી માતાએ શી રેચેસનો જવાબ આપીયો હશે તે હમે જાણતા નથી. એટલી નાવલી વાત ઉપરથી માતાઓને કેવો કીમતી ધડો મલેછે. તેઓએ પોતાનાં બાળક આગળ એવી કંઈ પણ ચીજ કરવી અથવા બોલવી નહી કે જે તેનાથી થએલી જોવાને અથવાં બોલાએલી સાંભળવાને તેઓ ચાહાતી નહી હોય. વલી બાળકને સમજાવતાં અથવા શીખામણ આપતાં જે ખરી વાત હોય તેજ કેહેવી. ઉપલી વાતમાં ગાળ દીધાથી પાપ લાગેછે એવું પેલાં બાળકને સમજાવીયાને બદલે પોતે શરમાઈને પોતાનો વાંક ઢાંકવાને વાસ્તે તેની માએ એવું સમજાવીયું કે તે નાધલુંછે વાશતે તેનાથી મોટાં માણસને ગાળ દેવાય નહી. એવા લુલા ખુલાશાથી નહી ધરાયાથી બાળકના ચંચલ મનમાં ઉપલો સવાલ ઉઠીયો હશે કે જેનો ખુલાશો કરવાને પેલી બેઅકલી માતા ખરેખર ભારી ઘભરાટ તથા શરમમાં પડી હશે.

દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને સચાઈ વીશે શીખામણ દેતાં કાંઈપણ મહરાગાત વગર સાદા બોળમાં સમજાવવું. એથી બાળકનાં કુમલાં દીલ ઉપર સારી અશર થાયછે, પણ મહરાગાત તથા લંબાન શીખાથી તેની નાજુક શકતી ગુંચવારામાં પડી જાયછે અને પછી તે શીખામણ ઉપરથી શું શાર કાહાડવો તે તેને કાંઈ શુજતું નથી. લોકો તેને ચાહાશે તથા સારો છોકરો ગણશે એટલા વાસ્તેજ સાચું બોલવું એમ નહી પણ શચાઈને શચાઈને વાસ્તેજ એખતીઆર કરવાને તેને શીખવવું ઇઆને તેને ખુબ સમજાવવું કે કોઇવાર તે સાચો હોવા છતાં પણ લોકો તેને ચાંહાતાં નથી તેથી તેણે સચાઇને મુકી દેવી નહી, પણ શચાઈ એ એક ઇશવરી ગુંણછે એમ જાણી તેને પોતાથી બને તાંહાંશુધી વલગી રેહેવું. એજ માફક જુઠાઇ વીશે તેના મનમાં એટલો તો ધીક્કાર બેશાડવોકે કોઇને મોહોનેથી બોલતાં સાંભલીને પણ તેને ધુજરી શાથ કમકમાટ છુટે, તથા તેને કોઈ વગર વાંકે જુઠો કરીને કેહેતો તેનામાં ઘણો ગુસ્સો ચહડી આવે તથા પોતાની ચાલનો બચાવ કરવાને વાસ્તે તે માણશ પાસે વાજબી જવાબ માંગે. એથી કરીને બાળકમાં પોતાની આબરૂનો ટેક જાલવવાનો વખાણવા લાયક ગુણ આવેછે.

બાળકના મોહોમાથી હંમેશ સારા સખુન કેહડાવવાને અને જેઓના મોહોમાં ગાલ અથવા એવાજ બીજા નઠારા શબદો હોય તેઓને પેહેલેથીજ તેવીશે શીખામણ આપવાને સઘળી માતાઓએ સાવધ રેહેવું જોઇએ. પારસી સ્ત્રીઓ ચલતાં હાલતાં "મરેરે" "હોળી" "ઘેરનુ ખાધું"

અને કોઈવાર એથીબી ખરાબ અપશબ્દો બોલે છે તે કાંઈ નહી પણ હલકાં મનની તથા ખરાબ કેળવણીની નીશાની છે. ઘણીવાર એવું બને છે કે એક બાળક રમતાં રમતાં બીજાંને ગાળ દે છે અને એ બીજાં બાળકથી જીઆરે તે પોતાની આડી ચાલને વાસ્તે માર ખાય છે ત્યારે તે રડતું રડતું પોતાની માએની પાસે રાવ કરવા જાય છે ત્યારે તેની અનસમજુ માતા તેને માર ખાધો તેટલા વાસ્તે તેની દયા ખાય છે તથા દલગીર થાય છે, ના એટલુંજ નહી પણ ઘણીવાર પેલાં બીજાં બાળકને સોધી કાહાડી પોતાનાં બાળક ઉપર ફરીથી હાથ નહી ઊંચકવાને વાસ્તે તેને ધમકાવે છે અથવા મારે છે. એવાંમાં જો તે બીજાં છોકરાંની માય તેને મારતાં જોય છે તો પછી જોઈજ લેવું, નાહાનાં બાળકોની જરા બોલા ચાલી ઉપરથી મોહટાં માણસો મોટે સાથે તથા લાંબે હાથે એક એક સાથ લડવા નીકલી પડે છે અને એથી કોઈવાર મોટો કંસાસ તથા મારામારી પણ થાય છે. એટલું બધુ માંઠુ પરીણામ, એવો સીંગમાંથી સરો પેહેલી માતાના અજ્ઞાનપણાથી નીકલે છે. અગર જો તેણે પોતાનાં બાળકની જુઠી દયા નહી ખાધી હતે, જો તેણે માર ખાધો તેને વાસ્તે દલગીર થવાને બદલે ઉલતી ખુશી દેખાડતે અને તેને ઘટતી સીખામણ આપી સમજાવતે કે તેણે ગાળ દઈને એક મોટો વાંક કીધો હતો અને તેથી તેને જે શીક્ષા થઈ છે તે ઘણીજ વાજબી થઈ છે તો તેથી કેટલી ખરાબી થતી અટકતે તથા કેટલો ફાએદો થતે વારૂં? તે બાળકને પોતાના વાંકને વાસ્તે તેનીંજ ઉમરનાં નીરદોશ તથા કપટ વગરનાં બાળકથી

તેના વાંકને લાએકની અને વળી વખતસર શીક્ષા મળી- યાથી એટલી તો આંનક લાગે છે કે ફરીથી તેવી અનઘ- ટતી ચાલ પોતાના રમતીઆળ સાથ ચલાવવાને તેને બઉ આંચકો લાગે છે. કોઇ માતા એમ કેહેશે કે મારાં બચાંનાં વાંકને વાસ્તે હું તેને ધમકાવી અથવા મારી શકસ પણ કોઈ પારકાં બાળક અથવા માણસને તેની ઉપર હાથ ઊંચકવાની કાંઇજ જરૂર તથા સતા નથી. ખરૂં, પણ તેણે ઈયાદ રાખવું જોઇએ છે કે તે પોતાંનાં બાળકને કાંહાં કાંહાં તપાસતી ફરશે તથા જે વખતે તેણે વાંક કીધો હોય તેજ વખતે તેને શીક્ષા કરવાને (કારણ કે એવી વખતસર શીક્ષા વધારે સારી અસર કરે છે) તેનાથી કેમ બનશે? પણ એથી ઉલતું હંઈ તો તેનાં બાળકને તેનાં જેવાંજ કપટ વગ- રનાં બળકથી વખતસર તથા તેના વાંકને લાયકની શીક્ષા થાય છે તથા તેના વાંક કરતાં વધારે શીક્ષા થવાની કાંઈ પણ ધાસ્તી રેહેતી નથી. વાસ્તે બાળકે જો કંઈ વાંક કીધો હોય તો તેની ઉપર અખારા કરીયાને અથવા તેની ઉપર પીયાર કરીયાને બદલે પોતાની દલગીરી બતલાવવી અને તેને કેહેવું કે "તમે વાંક કીધો તેથી હુ દલગીર છેઉ, ત- મારી ખરાબ ચાલ સુધારવાને તમે કોશેશ કરો અને હું તમુને એમાં મદદ થવશ, તમે સારાં થાવો અને હું તમુને શાહાવસ." એ પ્રમાણે બાળકને સમજાવીવાથી તેનાં કુમળાં મગજ ઉપર એવી તો અસર થાય છે કે તે પોતાની ચુક જલદી સુધારે છે અને ફરીથી વાંક થાય એવી ચાલ ચ- લાવતું નથી. પણ વળી જો એવી સલુકાઈ તથા પીયારથી બાળકને સમજાવીયાને બદલે ગુસ્સા ભરેલા તથા ડરામણા

ગેહેરાથી તેને તેના જરાક વાંકને વાસ્તે ખુબ મારીયું અથવા ધમકાવીયું તો તેથીબી કંઈ સારી અસર થવાની નથી, એથી તે બીજે વાંક કરવાને કંઈ પણ રીતે અટકતું નથી પણ ઉલટું એવો વાંક કરી તેને છુપાવવાની હંમેશ છુપી અને જુકી કોશેશ કરે છે. જેમ એક શીઆની માતાએ પોતાનાં બાળકના મોહોમાંથી ખરાબ શબદો નીકલતા અટકાવવાને કોશેશ કરવી જોઈએ છે તેમજ તેના મોહોમાં શીરીન તથા મીઠી જબાન આપી આપણા લોકો કેહે છે તેમ તેને "જીઓ"થી બોલવાને શીખવવું જોઈએ.

દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને મનને મારવાને સીખવું જોઈએ. મનને મારવું એટલે એક ચીજઉપર આપણું મન થયું હોય તે છતાં પણ તે ચીજ નહી લેવી અથવા ખાવી તેને કેહે છે. જેમકે જમતાં જમતાં ભુખ પુરી થયા પછી પણ ખાણું જરા લેજતદાર હોય છે તો તે વધારે ખાવાની આપણી મરજી થાય છે પણ આપણ જાણીએ છે કે વધારે ખાવાથી અજીરણ તથા બીજા ગેર ફાએદા થશે તેથી આપણ આપણી મરજીની સાંમે થઈને ખાણા ઉપરથી ઉઠી જઈએ છે. એ ગુણને મનને મારવું કરીને કેહે છે. જે બાળકમાં એ ગુણ હોય છે તેને કોઈ પણ લાલચમાં ફસી પડવાની ઘણી ધાસ્તી રેહેતી નથી. આપણાં શરવના દીલની અંદર એક એવો અપક્ષપાત મેહેતાજી રેહે છે કે જે આપણ જીઆરે કંઈપણ આડે રસ્તે ચાલીએ છે અથવા કંઈ લોભ અથવા લાલચમાં ફસી પાડવા જઈએ છે તારે તરતજ આપણને ચેતવણી આપે છે. એવામાં જો આપણામાં પેલો અતી ઉપીયોગી

મન મારવાનો ગુણ નહી હોય તો પેલા મેહેતાજીની શીખામણની ઝાઝી દરકાર કરીયા વગર લાલચ તથા પાપના ફાંદામાં પડીએ છે. પણ જો સારાં ભાગ્યેગે મન મારવાનો ગુણ આપણામાં પેહેલેથી ઘણો મજબુત હોય છે તો જેવી પેલા આપણા દીલ અંદરના મેહેતાજીએ આપણને ચેતવણી આપી કે તરતજ એ ગુણની ખુબીથી આપણ કંઈપણ લાલચમાં ફસી પડવાથી હટીએ છે અને એ પ્રમાણે એક જનની સારી ચેતવણીથી અને બીજાની લાલચમાં ફસી પડવાની સાંબે સીખામણથી આપણ ઘણાંક પાપમાંથી બચી જઈએ છે.

ધીરજ તથા સબુરી રાખવાનો ગુણ સઘળી માતાઓએ પોતાનાં બાળકમાં ઉતપન કરવો જોઇએ. એટલા વાસ્તે તે જીઆરે નાહાનું હોય અને કંઈ પણ ચીજ મેલવવાને ઘણી ઊતાવળ તથા અધીરાઈ બતલાવે અને જો તે આપતાં વાર લાગાથી રડેતો તેને ઘણાં ઉતાવલાં તથા ઘણાં આકલાં થઈ તરત આપવી નહી, પણ પોતે ધીરાં થઈ સબુરી પકડવાને તેને ફરમાવવું, અને તેને સમજાવવું કે જો તે ચીજ તેણે સલુખાઈથી માંગી હતે અને તે મલવામાં વાર લાગો તો અધીરાં થવાને બદલે જરા સબુરી પકડી હતે તો તે આપવામાં તમુને કાંઇ હરકત નહી હતી પણ તેણે ધીરજ છોડી દઈ રડીને જે ગેર સલુકાઈ ચલાવી છે તેથી તેની માંગની કબુલ કરવાને દલગીરી સાથ નાચાર છો, પણ જો તે હવે પછી કંઈ પણ ચીજ માંગશે અને તે મેલવવાને સબુરીથી ખોટી રેહેશે તો તમો તેને મોહોટી ખુશીથી બનતી જરફ સાથ આપવાને તેયારછો. સબુરી

રાખવાનો ગુણ નાહાનપણથી બાળકમાં હોવાથી જી-યારે તે મોટું થાય છે ત્યારે આગ્રે દુનીયાનો ધસારો તથા બોજે ખમવાને લાયક થાયછે અને આફત તથા કષ્ટીની વખતે લાચાર તથા નાહીમત થઈ પોતાની જીંદગાનીને તથા તેના બખશનારને કદુવા દેવાને બદલે સબુરીસાય હીમત રાખી આવતા વખતને વીશે સારી આશા બાંધી હાલના શંકટની અંદરથી મોકલું થવાને કોશેશ કરેછે.

વળી પોતાનાં બાળકને હીંચકારાપણાની વીરૂધ અને ખરી હીમત તથા બાહાધુરીની તરફેનમાં સારી જોગવાઈએ નશીએત કરતાં રેહેવું. બાળકતો રહ્યાં પણ હાલ આપણને ઘણાંક મોટાં માણસો એવાં મલી આવશે કે જેઓ કસારી, કરારીયા તથા એવાંજ બીજાં નીરઅપરાધી તથા નાહાનાં જનાવરોથી બીહીને નાસસે. એવાં માણસો પોતાના દેશના સુધારાને વાસ્તે લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી ડરામણા દેવોનેરૂપે જે હજારો વેહેમો તેઓની સાંથે થવાના તેની સાથે તે સુ લડી શકવાનાં? તથા સુધારાના જંગની અંદર ઉતરી કુધારાનો કેમ નાશ કરવાનાં? નાકરે ખોદાને આપણાં દેશ ઉપર કોઈ શતરૂ ચહડી આવીયો તો તેનાથી પોતાના દેશનો બચાવ કરવાને હાલની રીત પ્રમાણે કેળવાયલું કયું બાળક મોટું થઈને હાથમાં બંદુક તથા કંમરે તલવાર બાંધી તેની સાંથે થવાનું? તે શતરૂ છેક ગામની પાદરે હશે એટલામાં ખાલી ધાસ્તી તથા ફીકરથી તે ધ્રુજવા માંડશે તથા તેનાં પેટ છુટી જશે. વાસ્તે દરેક માતા જે પોતાનાં બાળકને આગળ ચાલતાં મંડળી તથા દેશ

ઉપયોગી એક માણસ બનાવવા ચાહાતી હોય તેણે પોતાનાં બાળકને હીંમતવાન તથા સાહાસીક બનાવવાની કોશેશ કરવી. જો તે બાળક તંદરોસ્તીનો વધારો કરે એવી કંઇબી રમતમાં ગુંતાએલું હોય અને તેમાં કદાચ તેને જરા વાગાથી ફરીથી તેવી રમત રમવાથી તે બીહે તથા હટીજાય તો તેને એમ નાહીમત નહીં થવા દેવું પણ ફરીથી વાગે નહીં તેવી સીખામણ આપી ફરીથી રમવાને તેને હીમત આપવી તથા તેનામાં હોશ ઉતપન કરવી. અગરજો એક સારી ચીજ મેળવતાં એકવાર નીશફલ થયું તો તેને નાહીમત નહી થવા દેવું પણ ફરીથી કોશેશ કરવાની ઉલટ આપવી, અને તેમાં નીશફળ થાય તો ફરીથી. અને વળી ફરીથી કોશેશ કરવાને તેને હીમત તથા ઉસકેરણી આપવી. એથી કરીને સંકટની વખતે પોતાનો અથવા બીજાં માણસનો બચાવ કરવાને તેને હીમત તથા ઉલટ છુટે છે, ના એટલુંજ નહી પણ પોતાના હાથમાં જે કામ એકવાર કરવા લીધું હોય છે તેને પુરૂં કરીયા વગર અધુરૂં મુકવાને તેને કદી ગમતું નથી. પણ ખરી હીમત તથા કંઇપણ કામમાં ખરાં દીલથી પાંછલ લાગી તેને પાર ઉતારવાના ગુણને બદલે બાળકમાં અમસ્તી હુલરાઈ નહી આવે તેની દરેક માતાએ ખુબ સંભાળ રાખવી. જેમ એક માતાએ પોતાનાં બાળકને હીમતવાન તેમજ દેશાહીતકારી પણ કરવું જોઈએ કે જેથી જીયારે તે ઉધરીને મોહોટું થાય ત્યારે પોતાના મનની તથા ગીરોની શકતી માફક પોતાનાં દેશની ચઢતી કલા કરવામાં તથા દેશીઓના લાભ અને ફાયદા જાલવવા તથા વધારવામાં જોઇતી મેહેનત તથા ઘટતો ભાગ લે.

સઘલી માતાએ પોતાનાં બાળકને ચોરી કરતાં અથવા પારકાનો માલ વગર સતાએ પોતાનો કરી બેસવામાં સઉથી પેહેલી જોગવાઈએજ અટકાવવાં જોઈએ. પણ એને બદલે હાલ ઘણાં બાળકોને એવી કેળવણી મલતી હશે કે જેથી આગળ ચાલતાં પારકી ચીજ ઉપર હાથ નાખતાં તેઓને આંચકો લાગવાનો નહી. એક બાળક કાંઈ રમકડું અથવા કાંઈ ખાવાની ચીજ પોતાની માએની આંખ ચોરાવીને લેછે અને જ્યારે એ વાતની ખબર તેને થાય છે ત્યારે તે બાળકનો વાંક નજીવો જાણી તેની ઉપર ઘણી વાર તો અખારા કરે છે અથવા ઘણું થાય છે તો ધમકઈને આવી મોટી સીખામણ દેછે કે "ખબરદાર હવે ફરીથી કંઈપણ ચીજ પુછીયા પરછીયા વગર લીધી તો" કે જે ધાસ્તીને આપણાં લોક કેહે છે તેમ તે બાળક ગાને લુછીને ફરે છે. કેટલીએક માતાઓ ઉપર કહી તેવી અમરતી નામની ધમકી પણ આપતી નથી પણ ઉલટી તેને બદલે બાળકને ચોરી કરવાને જાણે આગળ રહીને ઉતેજન આપે છે જેમ કે તેઓ પોતાની પારપડોશન અથવા સહી આગળ પોતાના છોકરાએ ચોરી કરવામાં કેવી ચાલાકી બતલાવી તેવીશે તેનીજ હજુરમાં તારીફ કરે છે! વળી કોઈ બીજું બાળક પોતાની માએને પોતાના બાપના ગજવામાંથી પૈસા હરસે કાહાડી લેતાં જોય છે અને નહી જાણતાંને જણાવવા પેલી અનસમજુ માતા તેને સમજાવે છે કે જો બાવાને કેહેતો ના કે માએ હરસે ગજવામાંથી પૈસા લીધા હતા! વળી કોઈ એવી બેઅકલી માતા મલી આવે છે કે જે પોતાનાં બાળકને તેના બાપના ના કહ્યા

છતાં કાંઈ ચીજ ચોરીથી આપે છે અને બાકી રહેલી ચીજ ઠીકઠાક કરીને એવી રીતે ગોઠવી મુકે છે કે તે ઓછી થએલી માલમ નહી પડે. એવી રીતથી તે અણઘડ માતા પોતાનાં બાલકને ચોરી કરવા સીખવે છે એટલુંજ નહી પણ પછી ચોરી કેમ કરવી તથા તે સંતાડવાને વાસ્તે શું શું ઉપાય કરવા તેની તાલીમ આપે છે! હવે એવા સંગમાં ફરેલાં, એવી કેળવણી લીધેલાં બાળકો આગલ ચાલતાં પાક દાંમનનાં તથા ચોખી નજરનાં કેમ નીકળે વારૂ? વાસ્તે દરેક શાણી માતાને લાયક છે કે પોતાનાં બાળકને ચોરી કરવાને બારી જપતી સાથ મના કરવી તથા તેવીશે પોતાની ચાલચલણ તેની હજુરમાં ઘણી ચોખી રાખવી. જો તેણે કંઈપણ ચીજ તમારી હરૂસે લીધી હોય અને જો તે તમુને ખબર પડે તો તે ઉપર અખારા કરવા નહી પણ તરતજ તેને બોલાવી તે ચીજ તેણે લીધી છે એવું તેની પાસે પેહેલે કબુલ કરાવવું અને પછી ઘટતો ઠપકો દઈ તથા સીખામણ આપી કેટલાંક માંબાપ તે ચીજ તેને પાછી આપે છે તેમ કરવું નહી પણ તેને કેહેવું કે તે ચીજ તેણે એક વખત ચોરી છે વાસ્તે તેની ઉપરથી તેનો હક જતો રહ્યો છે અને તેથી તે ફરીથી તેને મલવાની નથી, અને જો એપ્રમાણે હવે પછી બીજી કંઈબી ચીજ કહ્યા વગર ચોરીથી લેશે તો તેને શીક્ષા થશે તથા તે ચીજ કદી આપવામાં આવશે નહી. એવી અથવા એના જેવી સીખામણથી બાળકના મન ઉપર એટલી તો અસર થાય છે કે પછી કદી પણ કોઈની પારકી વસ્તુ તરફ આાડી નજર કરતું નથી તથા પોતાની માય અથવા

સીક્ષકના કહ્યા વગર કંઈપણ ચીજ ઉપર હાથ નાખવાને કદી પણ લલચાતું નથી.

દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને મોટું મન રાખવાને સીખવવું જોઇએ, ઇસ્માને બીજાં બાળકની ચાલચલન તથા કેળવણીવીશે હલકું મત ન રાખતાં પોતાની ચાલઉપર ઘટતી નજર રાખવાને તથા પોતે ગમે એવું હુશીઆર હોય તો પણ તેમાં કરતાં બીજાં વધારે સરસ બાળકો હશે એવું વીચારવાને તેને સીખવવું જોઇએ. એથી કરીને મગરૂરી જેવો બુરો ગુણ બાળકની અંદર લાગુ પડી શકતો નથી. ઘણાં છોકરાંઓને પોતાની માએ અથવા બાપની આગળ પોતાની ચાલવીશે વરાઈ કરવાની ટેવ હોય છે જેમકે એક છોકરો બાહારથી અથવા ઇસ્કોલમાંથી આવી ખુશી થતો થતો તથા કંઈ મગરૂરીસાથ કેહે છે કે "જુઓ માએજી હુ કેવો ડાયો, મેં કંઇ મસ્તી કીધીતી પણ પેલો બીજો છોકરો કેવો ગોજો થયો હતો ને વળી તે તો ઇસકોલમાં આવતો નહી ને કંઈ સીખતોબી નહી." બાળકની એવી ચાલ કેટલેક દરજે સારી છે કેમકે એથી તેને સારી નરસી ચાલનો તફાવત માલમ પડે છે તથા નરસી ચાલનો ધીકાર કરી સારી ચાલ અખતીઆર કરવાને ઉલટ થાય છે. તો પણ એટલા વાસતેજ તેની ઉપલી જરા હલકી તથા મગરૂર ચાલ બધી પસંદ કરી તેને વીશે પોતાને મોહોનેથી બધી વરાઇ સાંભાળવી નહી તથા તે ઉપર પોતાની બધી રાંજીખુસી બતલાવવી નહી, પણ સારી ચાલ અખતીઆર કરવાને વાસ્તે તેને ઘટતું માન તથા ઉતેજન આપી પારકાઓની ખામી તથા હલકી ચાલ ઉપર

સક્ત ટીકા તથા હોમલા કરવાથી તેને અટકાવવું. જે બાળકોને એવી કેલવણી મલતી નથી તેઓ આગળ ચાલતાં છકી જાય છે અને ભાગી ટુતી કેળવણી મેલવીયા પછી તેઓ એટલાં તો મગરૂર થઈ જાય છે તથા તેઓના મગજમાં એટલો તો પવન આવે છે કે પછી સઉથી હુશીઆર માણસને પણ આપણાં બઈરાંઓ કેહે છે તેમ તેઓ "ગોથેલ" કરે છે.

બીજાં માણસનો વાંક અથવા ભુલ માંફ કરવાને સઘળાં બાળકોને સમજાવવું જોઈએ, પણ એને બદલે એથી ઉલટીજ કેળવણી આપવાને કેટલી એક માતાઓ કોશેશ કરે છે તે ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. જેમકે જો એક છોકરાને તેના નાહના ભાઈના હાથથી અણજાણ પણે કંઈ જરા વાગે છે તો તેની માએ પેલા નાહાના છોકરાને મારતી હોય તેમ તેના દીલ ઉપર હાથ ઠોકી મોહોટાને સમજાવે છે કે "ચાલ હમનાતો મેંએને મારીઓ છે, વળી બાવા આવે ને તું કેહેજે કે તેવનબી એને મારસે." એવી સીખામણથી બાળકને જરા અનજાણ પણે વાગાથીબી તે તેને પોતા ઉપર મોટો જુલમ થએલો સમજવા સીખે છે તથા પારકાની ગફલતી અથવા ચુક માફ કરીયાને બદલે તે મનમાં રાખી દાવ ફાવવે તેનું વેર લેવાને તેને ઉતેજન મલે છે. જેને આપણ ચાહાતાં હોઈએ તેનીજ ભુલ માફ કરવી એટલુંજ નહી પણ જેથી આપણને એક વાર નુકશાન થયું હોય અથવા જે આપણને ધીકારતું હોય તેની પણ ભુલ માંફ કરવી એ એક મોટાં મનની નીશાની છે એમ બાળકને સીખવવું. કેમકે–

દોહોરા.

માફી કરવી વાંકની, મોટ મનીશાનું કામ,
કોઇયે દીધું દુખતો, કરવું સુખ તે ઠાંમ;
માફ કરીશું આપણે, બીજાઓના વાંક,
ઇશ્વર કરશે આપણા, વાંક માફ લહી રાંક. *

બાળકને કબુલાત આપવાની અગાઉ ઘણીજ સંભાળ લેવી જોઇએ છે. બને તાંહાંસુધી તો બાળકને એકદમ ખુલી કબુલાત આપવી નહી, પણ જો એક વખત આપી તો પછી ગમે તેવી અડચણ નડે તોપણ તે પુરી પાડવાને ચુકવું નહી. "જો બનસે તો" "જો ફુરશુદ હશે તો" "કદાચ" એવી સરતથી કબુલાત આપવી વધારે સારી છે કેમકે માતાથી અપાએલી કબુલાત પુરી પાડવાને કદાચ બને નહી ત્યારે તે કઢંગી હાલતમાં આવી પડે નહી. જેમ પોતે તેમજ બાળકને પણ કબુલાત પ્રમાણે ચાલવાને જરૂરીઆત સમજાવવી. હું કાલે ઇસકોલમાં જઇશ એવી બાળકની કબુલાત મંજુર રાખીને જો તેને આજે ઇસ્કોલમાં નહી મોકલીયું તો કાલે તેની કબુલાત પ્રમાણે ચાલવાને તેને ફરજ પાડવી. પેહેલવેલાં તેને ઇસકોલમાં જવા ફરમાવવું અને જો જવા ના કેહેતો તેની કાલની કબુલાત ઇયાદ કરાવવી, અગરજો એ છતાંબી તે આનાકાની કરે તો તેને ઘટતી સીક્ષા કરવી તથા તે ઉપર પોતાની નારાજી તથા ગુસ્સો બતલાવવો; તેને સરજાવવું કે એક વખતે

---

* નર્મ કવીતા.

કબુલાત આપીને તેપ્રમાણે ચાલવું નહી તે એક મોહોટો વીસવાસઘાત થયલો કેહેવાય છે અને તેથી ઘણું પાપ લાગે છે; વાસ્તે આજે ઇસકોલમાં નહી જતો તેના કરતાં તેણે પોતાની કબુલાત તોડવાની તજવીજ કીધી તેથી તેની ઉપર તમે ઘણાં ગુસે છેઓ તથા તેને તમે ચાહાતા નથી તથા સારો છોકરો ગણતાં નથી.

ઉપર જે બધા સારા ગુણો કહ્યા તેવતરેગે બીજો દરેક વખાણવા લાયક ગુણ તથા સારી ચાલ એખતીઆર કરવાને બાળકને સીખવવું જોઇએ. જેવી નીરદોશ રીતે તેણે પોતાની જીદગીનાં પેહેલાં બે તરણ વરસ કાહાડયાં તેવાંજ બાકીનાં વરસોબી ફરેસ્તા ખસલતથી કાહાડે એવી રીતે તેને નીતીની કેવણી આપવી જોઇએ. આએ દુનીઆમાં આપણુ સઘળાં પરોણા અથવા મુસાફર દાખલ આવીઆં છઇએ વાસ્તે એની ઉપર તથા એની અંદરની જીંદગી ઉપર ભરોસો રાખીયાને બદલે, પેળી જોહાંન કેજે હવે પછીની આપણી હંમેશની રેહેવાની જગા થવાની તેને વાસ્તે તૈયારીમાં રેહેવાને તથા જોઇતો સરંજામ તૈયાર રાખવાને તેને સીખવવું જોઇએ. આવતી જાહાંન વીશે જેમ દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકના દીલમાં હૌંશ ઉતપન કરવી જોઇએ છે તેમજ આએ દુનીઆની એક ડરામણી બોરદુની સબી દેખાડી એની ઉપરથી વીસવાસ ઉઠાડી નાખવાને તેને સીખવવું નહી તથા એવીશે તેના દીલમાં ધીકાર તથા હલકું મત બેસાડવું જોઇતું નથી. જે પ્રમાણે એક સાધારન બાગમાં જવાને વાસ્તે તેના દરવાજામાંથી પસાર થવું જોઇએ છે તેજ પ્રમાણે પેળીજાહાંનના બેહસ્તના બાગના

અંદર દાખલ થવાને સારૂં આએ દુનીઆનો રસ્તો ધીરજે તથા નેકીથી કાપી, મોહોતના દરવાજા આગલ આવી, આપણુ આએ દુનીઆનો સફર ખોદાની મેરબાનીથી કંઇ પણ મોટી અરચન વગર કરી આયાં તેનો પુરો પાડ માનીને તેની અંદરથી (મોતના દરવાજામાંથી) કુંઈપણ બરબર તથા હાએ અને શોશ કરીયા વગર પસાર થવું જોઇએ છે એવું તે બાળકને સીખવવું.

નેકી કરવાની જે તક હાથ આવી તે પાછી કદી નહી જવા દેવી એવું બાળકનાં દીલમાં ઠસાવવાને દરેક શીઆણી માતાએ કોશેશ કરવી જોઇએ છે. તેને સમજાવવું જોઇએ છે કે આએ જીંદગીનો કાંઈ ભરોસો નથી જે વખત હાલ તે દમ લેછે તેજ તેનો કેહેવાય છે બાકીની આવતી પળ પણ તેની કેહેવાતી નથી, કારણ કે તેજ પળમાં કદાચ તેનો જીવડો હવામાં ઉડી જાશે, વાસ્તે નેકી કરવાની હમનાં હાથ આવેલી તક જવા દીધાથી તે તેણે હંમેશ સુધી ખોઈ દીધી કેહેવાય છે અને તેથી સેતાનને ખુશી કરી એક પાપ કીધા બરાબર છે.

આએ દુનીઆની અંદર જનમ ધરી પોતેજ ખુશી તથા શુખી રહવાં એટલે થયું એવો એખલપેટો વીચાર કોઇપણ માણસે પોતાના દીલમાં બેસવા દેવો નહી. પણ તેને બદલે પોતાથી બની આવે તેમ કોઇવાર તન અથવા મનની મેહનતથી તથા કોઇવાર પૈસાની મદદથી પોતાની આસપાસનાઓમાં સુખ પાંથરી નાખવાને કોશેશ કરવી. ભુખીઆંની ભુખ ભાંજવી, નાંગાંને વસ્ત્ર આપી દીલ ધાંકવાને મદદ કરવી, નાવારેસ તથા માંબાપ વગરનાંની

બરદાસ્ત લેવી, દરદી માણસનાં બીછાંના આગળ બેસી તેની ઘટતી માવજત કરવી તથા દરદના તાપથી તે બલતું હોય ત્યારે દીલાશાના શબદોનું શરબત પાઈ તેના જીવને ધીરજ તથા થંડક પમાંડવી, વેહેમીઓના વેહમ ભાંજી કેળવણીનાં થંડાં કીરણ તેઓની આંખ ઉપર નાખી તેઓની નજર ખોલી કરવી, પાપના ઉંડા ખારામાં ફસી પડેલાંને તેના નસીબે પડી રેહેવા દેવાને બદલે પોતાનો નેકીનો હાથ તેની તરફ લંબાવી તે ઉંડા ખારમાંથી બાહાર લાવી સપાટી ઉપર મુકવાને કોશેશ કરવી, એ સઘળી દરેક નેક માણસની ફરજ છે, એ તેનો સઉથી મોટો ધરમ છે. જે બાળકે નાહાનપણમાં ઉપલી રીતની કેળવણી લીધી હશે તેજ બાળક આગળ ચાલતાં મોટું થઈ આએ દુનીઆની અંદર પોતાની સઘળી ફરજો અદા કરી સઘળાં મનુશને ખરૂં સુખ પમાંડી તથા આપણા સઘળાના બેહેસ્તી બાપને ખરો ખુશી કરી પેલી મીનોઈ જાંહાંનમાં બીરાજવાને લાયકનું થશે. એવુંજ માણસ—એવુંજ એક વખત નાહાનું બાળક પણ હમનાં એક મોહોટું આદમી—જીવેલું કેહેવાસે, તેજ માણસે—તેજ બાળકે આએ દુનીઆની અંદર જનમવાનો ખરો અર્થ જાલવેલો કેહેવાશે. પણ જે માણસે ઉપલી રીતની કેળવણી નાહાનપણમાં નહીં લીધી હશે અને મોહટપણમાં ઉપલી ફરજો નહીં અદા કીધી હશે તે જો કે સો એસો પુરેપુરાં વરસ જીવે તોપણ તેનું જીવતર બળીયું, તે છતે જીવતરે મુએલું ગણાવાનું અને તેની સો વરસની જીંદગાની એક ઘડી બરાબરની પણ નહી ગણાવાની, કારણ કે આએ દુનીઆમાં ઘણાં વરસો જીવવામાં નહી પણ

જીવી ઘણાં સારાં કાંમ કરવામાં સહુથી સરસ કીરતી છે; જેમ કે એક કવી લખેછે કે—

" We live in deeds, not years—in thoughts, not breaths
In feelings, not in figures on a dial.
We should not count time by heart throbs.
He most lives,
Who thinks most, feels the noblest, acts the best "

ઈઆને··

વરસ ઉપરથી નહી પણ આપણાં સારાં કામોથી, દમથી નહી પણ સારા વીચારોથી, વખતથી નહી પણ બીજાંનાં દુખ સુખમાં ભાગ લીધાથી આપણે જીવેલાં કેહેવાયે. વખતની ગણતરી છાતીના ધપકારા ઉપરથી આપણને કાહડવી નહી જોઇએ. જે માણસ ઘણો વીચાર કરેછે, જે માણસ ઉદારદીલનો હોયછે તથા જે માણસ સારાં કાંમો કરેછે તેજ માણસની અથવા બીજા બોલમાં બોલીએ તો જે માણસ "નેક વમાસે છે, નેક કામ કરેછે, તથા નેક બોલેછે" તેજ માણસની હયાતી માત્ર લાંબી ગણાયછે.

ધરમસંબંધી કેળવણી.—સરવ સુધરેલાં દેશમાં ધરમ તથા નીતીની કેળવણી બીજી બધી કેળવણી કરતાં ઘણો આગતનો દરજો ધરાવેછે અને તેનું કારણ ઘણું દેખઇતું છે. બીજી બધી તનની તથા મનની કેળવણીથી આએ દુનીઆના ફાએદા જાળવવાને આપણ શકતીવાન થઇએ છે, પણ ધરમની કેળવણી આવતી જાંહાંનનાં ફાએદા મેલવવાને લાયક થવાને આપણને શકતીવાન કરેછે. સરવં કોઇ કબુલ કરશે કે એ બેમાંના છેલા ફાયદા વધારે કીમતી તથા ટકાઉ છે. મણુંશ જાત પોતાની બધી મગરરી

સાથ ખાંમીઓથી કંઈ ખાલી નથી, તે કંઈને કંઈ લાલચમાં ફસી પડેછે તથા ઘણી સંભાલ છતાં પણ કોઈવાર પાપના ઉંડા ગારમા તે આખ મીચીને હોમાંવી દેછે. હવે એ પોતાનાં પાપનો ખરો પસતાવો કરીને ખરા પસતાવાના જીગર સાથ ખોદા આગલ માંફ માંગવી જરૂરનીછે, તેમજ વળી પોતાની બેહદ ખાંમી છતાં, તથા ઈશવરને નારાજી રાખવાની તેની બેહદ કોશેશ છતા, તે દયાળુ બાપે તેની ઉપર જે જે કરમબક્ષીસ કીધી હોય તેને વાસ્તે તેનો આભાર માનવો એ તેની ફરજ છે, અને એ ફરજ અદા કરવાને વાસ્તે તેને બંદગીનો અથવા બીજી રીતે બોલીયે તો ધરમનો આધાર પકડવો પડેછે. જે વખતે તે આએ દુનીયાની ગીરદેશાથી છેક આજેજ થઈ ગયું હોયછે, જે વખત તે આએ દુનીયાનાં ફરતાં ચકરની અંદર પીસાઈને અધમુઉં થઈ ગયું હોયછે, જે વખતે મોહતનાં બીછાનાંમાં પાપના બોજાથી દબાઈ ગયું હોયછે તથા તેનો જીવ પાપના તાપથી બળીને તરફડતો હોયછે તે વખતે ધરમ–પીવીતર ધરમ તેની મદદે આવેછે તથા તેને પોતાના થંડા છાંયા અંદર લેઈ પોતાના ખુદ જહરાનાં સબુરી તથા દીલાસાનાં થંડાં પાણી તેના બલતા જીવને પાઈ તથા તેની રડતી આંખને લગાડી એકને ધીરજ અને બીજીને થંડક દેછે. વાહ! એ કેવી ધરમની કીરતી, ખરા ધરમની એ કેવી ઈશવરી ખુબી! કે જીવતાંને લોભ લાલચ તથા એવાજ બીજા બુરા હવસોના ઊંડા ગારમાં પડતાં બંચાવી લઈ તેને પોતા તરફ, પોતાના પડોસી તરફ અને પોતાના પેદા કરનાર તરફ શું શું ફરજ અદા કરવી છે તે સીખવે અને

મોહતનાં પીછાનાં ઉપર પડેલાંને સંતોશ તથા સબુરીનું અમરત પીઆલું પાઈ મોહાતના-ડરામણાં મોહતના ડંખનું ઝેહેરી તેજ નરમ કરે! ખરો ધરમ તે એવો છે, ખરી બંદગીની તે એવી અસર છે. વાસ્તે એવી અમુલીપ ચીજને પોતાનો જાવેદાનનો સોબતી તથા દોસ્ત કરી લેવાને કીયો શક્ષ પછવાડે રેહેશે! કોઈ નહી. દરેકજન બંદગી કરવાને ચાહાએ છે, દરેકજનનું દીલ ખુદરતથી બંદગી તરફ ખેંચાય છે; મગર ફરક માતર એટલોજ રેહે છે કે કોઈ ખરાં દીલ તથા આકીનથી તથા ખરા પસચાતાપથી એકજ ખોદાને હાજર જાણી બંદગી કરી પોતાના ગુનાહની માફી ચાહાય છે તથા પોતા ઉપર થયલી બક્ષીસનો આભાર માને છે એને બીજું ખરી બંદગીનો સરતબો પીછાનીયા સીવાય તથા વગર લાગવે અગરતું બબરી જાય છે. દરેક શાણું માણસ ખરી બંદગી કરનારનો વખાણ સાથ લાયકી ગાય છે. એક કવેસર ધરમની બુજોરગી તથા ખરી બંદગીથી ઉતપન થતી મઝા વીશે શું કેહે છે તે સાંભળો, તે કેહેછે કે—

'Tis religion that can give
Sweetest pleasures while we live,
'Tis religion must supply
Solid comfort when we die.
After death its joys will be
Lasting as eternity,
Let me then make God my friend
And on all His ways attend.

ઇઆને—

આપણી જીંદગીમાં સઉથી મીઠી મઝા ધરમથી મળે છે, આપણા મરણની વખતે સઉથી સરસ દીલાસો આપનાર પણ ધરમજ છે. મરણ પછી પણ ધરમની મઝા હંમેશગી સુધી રેહે છે. ત્યારે ચાલો આપણ સઘળાં હંમેશ ખુદાને ઇયાદ કરીએ તથા તે કીરતારની સઘલી રીતીઓ ઉપર ચાલીએ.

પારસીઓમાં ધરમ સંબંધી કેળવણી મુદલ મેલે નહી એ ઘણી દલગીરી ભરેલી તથા અફશોશ કરવાજોગ બીના છે. ખરૂં છે કે "બંદગી" કરવાને ઘણાંક બાળકોને સીખાડવામાં આવે છે, પણ બંદગીને બાહાને ઘણાક પારસીઓ અમસ્તો બકબકારો કરી જાય છે તે કંઇ ખરી બંદગી નથી. તેઓ ખરી બંદગીનું ડોલ ઘાલી એક હાથમાં પાક ખોરદે અવસ્તાનું પુસ્તક તથા બીજા હાથમાં દાંણાની તસવીર પકડી અમસ્તો સમજ્યા વગરનો બકબકારો કરે છે. તેઓ જે મોહોને ઇશાવરી કલામ પઢે છે તેજ મોહોને વારે ઘડીએ ભણતાં ભણતાં બીજાંને "બાજ"માં ગાળ દેછે. તેઓના બબરીયાથી તેઓનાં દીલ ઉપર કાંઇ સારી અસર થતી નથી તેથી ભણતી વખતે મન કેવું સ્થીર તથા ખોદા ઉપરજ લગાડવું જોઇએ, દેખાવ કેવો ગંભીર પણ નમાનો, ચશમ કેવી ચોખી તથા ઊંચી, દીલ કેવું ખરા આભારથી ઉભાઇ જતું પણ પાપના ખરા પસચાતાપથી કેવું મળતું રાખવું જોઇએ તે તેઓને ખબર નથી. બસ તેઓ તો દગલી અથવા જામાંની લાંખી બાહાંએ વાળી મોટે

માથે તથા કોઈ વાર ડોકું નમાવીને બબડી ગયા એટલે બંદગી થઈ, એટલે શવાબનું મોહોટું કામ કીધું એમ સમજે છે. પણ એવા શક્શોને ઘણીજ નમનતાઈથી જણાવીએચ કે એવા વીચારમાં તેઓ એક મોટી ભુલ કરે છે. ઉપલી બંદગી તે કાંઈ ખરી બંદગી નહી પણ તેને બદલે તથા બાહાને એક જુદો બકબકારો છે. જે ચીજ તમો સમજો નહી—જે ચીજમાં તમારૂં દીલ સાંમેલ નહી તે ખરી બંદગી કેમ કેહેવાય? એવી લાંબી લાંબી વગર સમજની બંદગીને બદલે તમારી તરફથી ખરાં જીગરથી ચડી કાહાડેલી થોડા બોલની બંદગી તે સરજનહાર બાપને વધારે પસંદ પડશે તે સત કરીને જાણવું.

આએ બાબદ પુરી કરીવાની આગમજ પારસીઓમાં નાહાંનાં બાળકોને ધરમને બાંહાને મસકેરી કરવા જોગ જે કેળવણી આપવામાં આવેછે તે વીશે બે બોલ બોલવાની હમો રજા લઈએછે. હાલ ઘણાંક માંબાપો પોતાનાં છોકરાંને અવસ્તા પઢાવવાને વશ્તે સવાર સાંજ અને કોઈ તો આખો દાહાડો અણઘડ મોબેદોની નીશાળે મોકલેછે. હયાં ઘણીજ ખરાબ તથા કંટાળો ઉપજાવે એવી રીતે તેઓની પાસે હઅથા અરોગથી તે લાંબી લાંબી નીઆસ એશો મોહોને કરાવવામાં આવેછે. નાંહાનાં બાળકોને શીખવવાની એ રીત ઘણીજ કઢંગી તથા નાસવાદીછે. એથી બાળકને પોતાનો પાઠ મોહોને કરવાને ઘણુંજ બીકટ તથા કંટાળા ભરેલું લાગેછે અને તેથી જીઆરે તેનાથી તે જલદી તેયાર થતો નથી ત્યારે તેની ઉપર તેના ગુરૂજીથી ઘણો માર પડેછે. જો બાળકની ચંચલ બુધીનો નાશ કરવાને

કોઇને કંઇબી ઉપાય જોઇતો હોય તો આએ ઉપળા માહા ગુરૂજીનો દાખલો લઈ બાળકને જેમ બને તેમ નાસવાદ કેળવણી જુલમથી આપવી કે જેથી પોતાની ધારેલી મતલબ ઘણાજ થોડા વખતમાં પાર પડશે. હવે હમો ઈનસાફની રાહે પુછવા માંગીએચ કે બાળકની ઉપર એટલો જુલમ સામાટે જોઈએ, એક ઉમરે પુગેલું માણસ પણ જે કેળવણી (જેનો એક બોળ પણ તે સમજી શકે નહી તે) લેવાને ભારે કંટાળો ખાય, તે નાસવાદ તથા સમજીયા વગરની કેળવણી બાળકની ચંચલ પણ રમતીઆળ ખુશી કેમ કબુલ કરી શકે? આપણાં લોકો કેહેછે કે મારથી ભુત પણ નાહાસે તેમ બાપડાં બાળકો મારને લીધે ઉપલી નાસવાદ કેળવણી મેલવેછે તો ખરાં પણ પોતાની ચંચળ ખુશીનો ભોગ આપીયા પછીજ. ત્યારે બાળકની ખુશીનો એટલો બધો નાશ કરી, તેની ઉપર એટલો બધો જુલમ ગુજારી તેનો સઉથી સારો વખત નકામી રીતે રોકી તેને એવી નાસવાદ તથા વગર ઉપયોગની કેળવણી આપવાનો ફાએદો શું? હમો એવી કેળવણીને વગર ઉપીયોગની કહીએછે કારણ કે બાળક તેમાનો એક બોલ પણ સમજી શકતું નથી અને વગર દીલની તથા સમજીયા વગરની બંદગી કદી કબુલ થતી નથી અને તેથી તે નકામી નહીંતો બીજું શું? કદાચ કોઈ માંબાપ કેહેશે કે એમ સીખવે નહીં તો દીન ધરમનું કાંમ ચાલે કેમ, ત્યારે સદરો કેમ પેહેરાવાય? તેઓને હમો નમનતાઈથી જણાવવા માંગીએછે કે સદરો પેહેરાવા જોગનીજ એવી કેળવણી તમો સુખેથી તમારાં બાળકોને આપો અને બાકીનો વખત તેઓને કાંઈ

વધારે ઉપીયોગનું ભણવા ગણવા સીખવો અને જીયારે તેઓ ભણીને સમજનાં થાય ત્યારે જો તમારી મરજી હોય તો ચોપડીમાં વાંચી નીઆસએસની બંદગી કરવા તેઓને સીખાવજો. હાલના વખતમાં ઘુધાં માણસોથી વારેઘડીએ એવી ફરીયાદ આપણાં સાંભળવામાં આવી છે કે જુઆની આઓ શીખી હુશીયાર થયા પછી પોતાના ધરમ ઉપર ચુસ્ત રેહેતા નથી. એ ફરીયાદ કેટલેક દરજે ખરી છે. પણ એમાં વાંક કોણનો? માંબાપ અથવા વાળીઓનો, કે જેઓએ બાળપણમાં છોકરાંઓને ઉપલી અણઘડ રીતે કેળવણી આપીયાથી તેઓનાં મન ઉપર સારી અસરને બદલે એવી તો હલકી અસર કીધી છે કે મોટાં થયા પછી તેઓને ધરમની બુજોરગી તથા પવીતરાઈ વીશે કંઇ પણ વીચાર આવતો નથી. પોતાના ગુનાહની ખોદાપાસે માફી માંગવી, પોતા ઉપર થયેલા ઉપકારનો આભાર માનવો તથા ખોદાની સ્તુતી ગાવી, ટુંકામાં ખરી બંદગી કરવી એટલે દીલમાં વગર લાગવે, વગર સમજવે, થોડાક બોલો બબરી ગયાં એટલે બસ એવું તેઓ નાંહાન પણથી સમજે છે, ત્યારે આગળ ચાલતાં ધરમ વીશે તથા બંદગી તથા તેથી ઉતપન થતા ખરા ફાએદા વીશે તેઓને કેવું ઉનચુ મત આવે વારુ? વાસ્તે હમો દરેક માંબાપને અરજ કરીએ છે કે તેઓએ પોતાનાં બાળકનો સઉથી અમુલીય વખત ધરમની કેળવણીને બાંહાને અમસ્તો નાખી દેવો નહી પણ પેહેલ વેહેલાં તેને ધરમની ઘણી અગત જોગ કેળવણી આપી બાકીનો તેનો સઘળો વખત કાંઈ વધારે અગતનાં કાંમમાં વાપરવો. હમારું નાકેરા મત એવું છે કે જો આપણા પાક ધરમ

પુસ્તકમાંથી બાળક લાયક તથા જરૂરના બંદગી કરવા જોગ ફકરા ચુંટી કાહાડી તેનો રસીલી તથા અસરકારક રીતે કવીતા રૂપે અથવા ગાંએનમા તરજુમો કરી જરૂર હોય તો થોડા ખુલાસા સાથ બંદગી તરીકે બાળકને તે મોહોંને કરવા આપીયા હોય તો તેથી અતી ઘણો ફાએદો થશે. આએ કાંમ કોઇ લાયેક તથા ભણેલા દસતુરનું છે અને જે કોઈ એ કરશે તેણે પોતાના ટોલા ઉપર મોટો તથા હંમેશ શુધીનો આભાર કીધો એમ ગણાશે. ઉપળી રીતે તૈયાર કીધેલા ફકરા બાળકને સમજ પડીયાથી તે વધારે ખુશીથી તથા દીલ રાખીને વાંચશે અને એ તેની ખરી બંદગી કેહેવાશે અને તેથી તે ખોદા તાલાની દરગામાં મંજુર રેહેશે. જે લોકો એવું વીચારે છે કે આપણા પાક ધરમની બંદગી અસળી નહી સમજ પડે એવી ઝંદ બારાામાંજ પઢની જોઇએ નહી તો તે કબુલ રેહેશે નહીં તેઓ મોટી ભુલ કરેછે. એવા શક્ષોને હમો જણાવવાને રજા લઈ છીએ છે કે તમો ખુબ યાદ રાખજો કે જો તમો ગમે તે જુબાનમાં પણ બરાબર સમજીને તથા ખરાં દીલથી તમારી બંદગી ગુજારશો તો તમે બચીત રેહેજો કે તમારે વાસ્તે બેહેસતના દરવાજા ખુલ્લા છે.

સરવ શીહાણી માતાને લાજમછે કે પોતાનાં બાળકનાં દીલમાં ખોદાતાલાની મોહટાઈ, તેનું અતી ઘણું બળ તથા દબદબો, તેની પવીતરાઇ ઇત્યાદી વીશે ઘણો સારો વીચાર બેસાડવો જોઇએ. તેને સમજાવવું કે તેના જાનનો બખ-શનાર, તેની હયાતીને સલામત રાખનાર, તેની ઉપર શુખ દુખનો મોકલનાર તે તેજછે; સરવ ચીજને અણીથી તે

પાણી સુધી નીભાવી રાખનાર તે તેજ છે, સારાં નરસાંનો જાણનાર તે તેજ છે, ગમે તેવી વાત દીલ ગુફામાં બનતી હોય તે પણ તેને માળમ પડેછે, સારૂં કામ કરનારને, સારૂં વમાસનારને, તથા સારી ચાલ ચાલનારને તે પીછાની તેની ઉપર પોતાની સઉથી સરસ બખશીસ દેડેછે; બદ માણસોના ખરાબ હવસાને છેડે ખુણેથી સોધી કાહાડી તેને ઘટતી શીક્ષાએ પોહોંચાડે છે. તે દયાળુ બાપની નજરમાં પોતાનાં બધાં બચાંઓ પછી ગરીબ કે તવંગર, નબળાં કે જોરાવર, નાહાનાં કે મોહટાં એક સરખાં છે. એવા અપરમપાર ખુબીના કીરતારને સઉથી મોટા તથા ગંભીર પણ પુર પીયાર ભરેલા વીચાર સાથ ઈયાદ કરવો, અને તેનું નામ કોઈપણ વખતે અમરતું વેરથ લેવું નહીં એવું તેના કુમળાં મગજ ઉપર પેહેલેથી બેસાડવું. તેને સમજાવવું કે તે સહવારે બીછાંનું છોડીને ઉઠેછે ત્યારથી તે છેક પાછું બીછાંના ઉપર રાતરે સુવા જાયછે તાંહાંસુધી, ના, એટબુંજ નહીં પણ તેની ઉંઘમાંબી તેને હજારો આફત તથા દુખમાંથી બંચાવી તેની સંભાળ લેછે, તથા તેની હજારો હાજત પોતાની અપરમપાર સખાવતથી પુરી પાડેછે, વાસ્તે તેની ઉપર તે કીરતાર એટલી બધી બખશીશ કરેછે તેથી ખરાં દીલથી તેનો ઉપકાર માનવો જોઈએ છે તથા તેના ગુણ ગાવા જોઈએછે. જો કોઈ વાર તે કંઈ દુખ અથવા અડચણમાં આવી પડીયું હોય અને પછી સારૂં થયું હોય તો તેને સમજાવવું કે તે દયાળુ બાપે તેની ઉપર બેહદ મેહરબાની કરીને તેને મોટા સંકટ તથા દુખમાંથી બંચાવીયુંછે તથા પાછી સુખાકારી બખંશીછે વાસ્તે તેની બંદગી કર-

વાને તેની મોટી ફરજછે. એને વાસ્તે તેના હાથમાં ચોપડીઓ આપી તેની પાસે મોટી મોટી બંદગી કરાવવાની હમો ભલામણ કરતા નથી પણ તેને બદલે સાદી જબાનમાં તેને સમજ પડે એવી રીતે તે વખત ઉપર ઘડી કાહાડેલી લાંબી નહીં પણ ટુકી ને જેમ બને તેમ રસીલી બંદગી કરાવવી. ગાએણથી અથવા કવીતા રૂપે બંદગી કીધાથી બંદગીની અસર દીલ ઉપર વધારે થાય છે; વાસ્તે એ વાત દરેક માતાએ ધીઆનમાં રાખી, પોતાનાં બાળકને બંદગી કરવા સીખવે ત્યારે તેની સાથે ઉપલાં બેમાંનો કોઇનોબી ઘટતો મેલાવરો કરવો જોઇએ. આપણા પવીતર ધરમના ગાથાનો સઘળો ભાગ કવીતારૂપે ગાએનના આકારમાં લખાએલો છે એવું હાળ સાબેત થઈ ચુકુંછે. ખરેખર જે બાળક પોતાનાં પાપનો ખરાં દીલથી પસતાવો કરવાને વાસ્તે અથવા પોતા ઉપર થયેલા ઉપકારનો આભાર માનવાને વાસ્તે પોતાનાં નાંહાનાં ગુડણ મંડી સમજીને બંદગી કરતું હોય તે દેખાવ કેવો સુંદર તથા ફરેસ્તા ખસલતનો દેખાય! જેવારે માતાઓ પોતાનાં બાળકને એવી કેળવણી આપવાની કોશેશ કરશે, જેવારે માણસો નાહાનપણમાં એવી ધરમાચારી રીતી સીખસે તેવારે આએ દુનીઆનું અતીઘણું દુખ-લોભ તથા લાલચ-દગો તથા કપટ-જુઠાઈ તથા વેર-ટુકામાં સઘળી બદીનું દરેક મુલ ઘણેક દરજે કરમઇ જશે, ત્યારે સેતાન ઉંધો વળશે, ત્યારે આએ દુનીઆ માણસ રૂપે ફરેસ્તાઓથી વસેલી કેહેવાશે અને ત્યારે અને ત્યારેજ માત્ર દરેક માણસ હીંમત તથા ખરી મગરૂરીથી બોલવાને શક્તીવાન થસે કે—

O Death where is thy sting?
O Grave where is thy victory?

ઇઆને—

આ જાલમ મોહોત કાંહાંછે તારો ડંખ? અને ડરામણી ઘોર કાંહાં ગેઇ તારી ફતેહ?



સમાપ્ત.

સાંકળીઉં.

